

بۆ ژیانێکی دوور لە نیگەرانی

نووسینی

جی. گینور. مک تیگ

وەرگێرانی

رابەر ئەحمەد وەرتی





بابەت	لاپەڕە

پێشەکی:

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟ ئایا کێشەو گرفتەکانی ژیان بۆ بەدیهاتنی فشارو دڵەڕاوکێ لە ژیانتاندا بەس نییە؟ بەڵێ" دروستە، لەوانەیە خۆتان هۆکاری زۆرێک لە نیگەرانییەکان و، ئەو فشارو دڵەڕاوکێیانە بن کە هەر ڕۆژەی بە جۆرێك تاقیان دەکەنەوە، کە لەوانەیە ئێوە دووچاری ئەو هەڵەیە بکات و لێکدانەوەی وای بۆ بکەن کە زۆرێک لە خەمباری و پەرێشانییەکانی ژیان و دەرەنجامەکانیان لە دەرەوەی دەسەڵاتی ئێوەدان، بەڵام گەر لەگەڵ خۆتان ڕاستگۆ بن کە چارەی کاریش لەوەدایە، بۆتان دەردەکەوێت کە زۆرێك لە کاروچالاکی بێ بەرنامەو ناپێویستی ژیانی ڕۆژانەی ئێوەو زۆربەی ئەو قەیرانانە، شتگەلێکی ساختەو دروستکراون، کاتی ئەوە هاتووە کە ئەو بێ بەرنامەییە رابگرن و کۆنترۆڵی ژیانی خۆتان بکەن. ئەمڕۆ و هەر ئێستا دەست پێبکەن.

ئەم کتێبە هاوکاریتان دەکات بۆ سوود وەرگرتن لە خۆشییەکانی ژیانو بەدەستهێنانی ئاسوودەیی و ئارامی، تا بەهۆیەوە هەست و ئارەزووتان دەربڕن و خۆتان لە سەرگەردانی و لە بیابان و ڕێگەی کەندولەند رزگار بکەن و لە گرنگترین بەشەکانی ژیان لەوانە کار، ماڵ، خێزان، پاراستنی سەرمایەی کەسیی، دۆستایەتییەکان، سەلامەتی، خواردن و خۆراك، کۆمەڵایەتی، کاتەکانی بێئیشی و زۆرێك لە کارەکانی تری ژیان، ئاسوودەو بەختەوەر بن.

لەم کتێبەدا چەمکگەلێکی گشتی بەڵام قووڵ تاوتوێکراون، ئەم چەمکانە لە راستیدا، تۆ لەگەڵ ژیان ئاشت دەکاتەوە، ئیتر بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

ئەم کتێبە سەد شێوازو رێکار بۆ رزگاربوون لە دڵتەنگی و دڵەڕاوکێو نائومێدی لە ژیان بۆ ئێوە پێشنیار دەکات، بەڵکو تەنیا بەخوێندنەوەی ئەم کتێبە لێی بەهرەمەند بیت، بەڵام کاریگەرییەکەی ماوە کورت دەبێت، بۆیە پێویستە هەر پێشنیارەی ببێتە بەشێك لە ژیانتان و ئەم کارەش خوازیاری ئەوەیە کە کتێبەکە چەند جار بخوێننەوەو یادەوەری و ئەزبەرکردنی دووبارە پەیوەستە بەخۆتانەوە، تاوەکو لەو رێگەیەوە ئارامی و چالاکی ژیانتان لە دوورمەودادا دابین ببێت، ئەم کارەش خواستێك لە ئێوەدا بەدی دێنێت تا لە ویژدانی دەروونی و ناخودئاگای خۆتان پەیڕەوی بکەن و بەرەو ئارامی و ئۆقرەیی بەردەوام هان بدرێن، ئەرکەکانتان بەباشی بەئەنجام بگەیەنن و هەر شتێك کە بە رواڵەت بە ئاڵۆز دێتە بەرچاو، بە ئاسانی ئەنجامی بدەن.

من وەك نووسەری کتێبی (یاسەمینی بچووکی ژیان) و (ناوەڕاستی تەمەنی خۆت بدۆزەرەوە) و (چۆن دەتوانی شەیدای ژنێك نەبیت)، لە زۆرێك لەو کارانەی دووچاری گرفتمان دەکەن، بەباشی ئاگادارم و دەتوانم بیسەلمێنم کە بە بەکارهێنانی ئەم گۆڕانکاریانە لە ژیانتاندا هەست بە ئارامی و ئاسوودەیی بکەن. ئەگەر بەو ئەنجامەش گەیشتن کە ئەم کتێبە سوودمەند بووە بۆتان، تکایە بە خەڵکانی تریشی بناسێنن.

لە یەک کاتدا، تەنیا یەک کار ئەنجام بدە

بەر لە دەستپێکردنی هەر کارێك، بیری لێ بکەرەوە پاشان دەست بەکاریە، بۆ ئەوەی کارەکە بە باشی و هۆشمەندانە ئەنجام بدەیت، بەشێوەیەك ببێتە جێی ڕەزامەندیت. ئەو کاتە بەدوای کاری تردا بگەڕێ.

ئەنجامدانی چەندین کار لەیەك کاتدا ڕەنگە تەنیا لە شانی کۆمپیوتەر بێت و هەر ئەو بتوانێ بە ئەنجامیان بگەیەنێت، بەڵام گەر مرۆڤەکان ئاوا بکەن، ڕووبەڕووی بێدیقەتی و هەڵە دەبنەوە و لە ئەنجامدا کارەکەیان بێبەرهەم یان لانی کەم بێبەها دەبێت. شێوازی دروستی ژیان ئەوەیە کە ئەو شتەی بەبیر و ئەندێشەی بێتەرکیز و پەرێشان ئەنجام دەدەی وازی لێ بێنیت و کاتێکی گونجاو بۆ بە ئەنجام گەیاندنی هەر کارێك بە باشی لەبەرچاو بگریت و، خۆشی لە کارامەیت وەرگریت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٢

هەر ڕۆژەی شتێکی زیادە فڕێدە دوورەوە

ئێوە چەند شتێکی زیادەی بێکەڵکتان لە ماڵەکەتاندا هەیە، شتگەلێك کە هەندێ جار ڕێگەتان لێ دەگرێت لە دەستخستنی چەند شتێکی تر کە پێویستیتان پێیان هەیەو دەبنە کۆسپ لەو ڕێیەدا.

واقیعی بن و گەر نیازتان نییە سوود لەو جۆرە شتانە ببینن، ئەوانە دوور فڕێ بدەن و لەکۆڵ خۆتانیان بکەنەوە.

هەر ڕۆژە و شتێك کە پێویستیتان پێی نییە بیدۆزنەوەو، دوور فڕێی بدەن، یان لانی کەم لە خۆتانی دوورخەنەوە بەم شێوەیە کەل و پەلە ناپێویستەکان وردە وردە لە ماڵ و ژیانی ئێوە دەردەچن و لەگەڵ کردنەوەی فەزای ژیانتان، سیستم و ڕێك وپێکی سەرنجڕاکێش لە ماڵ و ژیانی ئێوەدا بەدی دێت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٣

میوانداریبیەکان بەشێوەیەکی خۆمانەییتر و کورتتر سازبدە

مینوانداریبیە دوور و درێژەکان هەم پڕ خەرجی و هەم وەخت گیر و، هەمیش مایەی ماندوو بوونی زیاترن، هەرچەندە ئەگەر دەرفەتی گفتوگۆتان لەگەڵ هەمووشیاندا هەبێت، ئەوا ئەو گفتوگۆو قسەکردنانە خێرا و زۆر کورت دەبن، لە کاتێکدا میوانداریبیە بچووکترەکان، بە ئاسانی دەکرێ بەڕێوەببرێن و خەرج و کاری کەمتر دەخوازن و خۆشتان کاتی پێویستتان بۆ گفتوگۆ و خۆشگوزەراندنی کات لەگەڵ میوانەکانتان دا دەبێت.

لەم ڕاونگەوە لە هەر میوانداریبیەك، میوانانی کەمتر بانگهێشت بکە تاوەکو بتوانیت ئەرکی پێشوازی و خزمەتکردن باشتر بەجێ بگەیەنیت.

ئیتر بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٤

حەتمەن، بە ئەندازەی پێویست بخەوە

تۆ ناتوانیت فێڵ لە خەو بکەیت. ئەگەر خەوت کەم بێت، ئەوا هەستەکانت دووچاری ئالۆزی دەبن و لە ئەنجامدا کارەکانتان کورت دێنێت و درێغییان تێدا دەکەن و، ئاکامەکەی ئەوەیە کە دووچاری تێکچوونی خەو و رەفتار خراپی دەبیت، بەم شێوەیە ناچاریت کە کەم خەویت بەجۆرێك قەرەبوو بکەیتەوە کە لەیادت بێت زووتر دەست لەکار هەڵبگریت و، خەوی شەوانەت لە سنووری هەشت سەعات دا بێت، بەم شێوەیە رۆژی دواتر ئامادەیی و چالاکی زیاترت بۆ کار و ئیشکردن دەبێت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

گۆڕانکاری لە ژیانتدا پلە بە پلە بەدی بێنە

نە سیستم (رژێم) ی توندی خۆراکی و نە بەرنامەیەکی سەختی وەرزشی و نەگۆڕان و چاکسازی لەناکاوی خۆت و ئەوانی تر، هەر یەك لەم کارانە رەنگە بۆ ماوەیەکی کورت ئەنجامی باشی هەبێت، بەڵام بەدڵنیاییەوە هەمیشەیی نابێت، گۆڕانکاری راستەقینەی ژیان هەمیشە لەگەڵ لێبڕان و بڕیاردانی بچووك و ورد دەست پێدەکات لەگەڵ بیرکردنەوە و سەلیقە وردە وردە و پلە بە پلە (تدریجی) دەبێتە گۆڕان و وەرچەرخانی گەورە.

ئەم لێبڕان و بڕیاردانە بچووکە بۆ تۆ و ئەوانی دیکە هیچ کات و وادەی نییە، بەڵکو ئێوە بە ئەنجامێکی خوازراو دەگەیەنێت.

ئەگەر بەڕاستی بڕیاری گۆرانکارییەکت داوە دەبێ بە خۆڕاگری زیاتر و بەبێ هیچ کارێکی هەڵەشەیی و پەلەپەل، ئەم گۆڕانە پلە بە پلە و قۆناغ بە قۆناغ بە ئەنجام بگەیەنیت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٦

بەرپرسیارێتییەکان بە کەسانی شایستەو جێی متمانە بسپێرن

لێرەدا، هەمیشە کەسانێك هەن کە بۆ هەڵەکانیان، کەمتەرخەمیەکان و ئامادەنەبوون لە شوێنی کاری خۆیان، بڕو بیانوو دروست دەکەن، پێچەوانەی ئەم جۆرە کەسانەیش خەڵکانێك بوونیان هەیە، ئیتر شانسی ئێمە نییە کە لەگەڵ هەریەکە لەم جۆرە مرۆڤانەمان ڕووبەڕوو دەکات، بەڵکو ئەمە پەیوەندی بە زانیاری و ئاگایی ئێمەوە هەیە، ئایا ئێوە دەتانەوێت بەرپرسیارێتی منداڵەکانتان یانماڵتان یاخود سەرمایە و کاروبارەکانی ترتان بە چ کەسێك بسپێرن؟

لەم سۆنگەوە دەبێژین کەسانی سکاڵاکار و نا سوپاس و نا شایستە واز لێبێنن و سوود لە کەسانی سەرکەوتوو وەربگرن.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

دونیاو بە پرسیارێتییەکانی وەئەستۆ مەگرە

تاوان، قاتی و برسێتی، ڕەنج و ماندووبوون و کلۆڵی و زۆرداری و چەپەڵی ئەم جیهانە هەر ڕۆژەی ئێمە بەرەو نا ئومێدی و بێهیوایی پەلکێش دەکات، ئێوە ناتوانن گۆڕانکاریی بنەڕەتی لەم جیهانەدا بە ئەنجام بگەیەنن. بەڵام لەنێو ژیانی هەریەکە لە ئێمە کارو پیشەیەکی زۆر بوونی هەیە کە پێویستە ئەنجامیان بدەین بۆ میهرەبان بوون و، خێرخوازی و سەخاوەتمەندی و تێگەیشتن و دانایی، لە خێزان و خانەوادەی خۆتەوە دەست پێبکەو ئینجا لەدەرەوەی خێزان بزاوت بکەو بجووڵێ.

ئەگەر هەر یەکەلە ئێمە بە نۆرەی خۆی کارو ئەرکە تایبەتییەکانی خۆی جێبەجێ بکات لە ڕاستیا جیهان دەگۆڕێت و جیاواز لەوەی ئێستا دەبێت.

بۆیە گەر مەسەلە بچووك و تایبەتیەکان چارەسەر بکەین، ئەوا کێشەو گرفتی گەورەتر بەدوایاندا چارەسەر دەبێت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٨

گرنگی بە ئەندامەکانی خۆت بدە

نەبوونی کات پاساوێکی باش نییە بۆ وەرزش نەکردن، بوونی ئەندامی باش و ڕێك و پێك و گونجاو دەبێتە هۆی سەلامەتی جەستەتان و بەرەو ژوور چوونی ئاستی هۆش و ئاوەزتان، بۆ ئەم کارە دەبێت لە بەرنامەیەکی خۆراکی گونجاو، تەندروست و پڕ لە وزە سوود وەربگریت، هەریەکە لە ئێوە قەرزاری خۆتان و بنەماڵەو خێزانەکەتانن، باری فیزیکی نەگونجاو نەك تەنیا فشاری دەروونی ئێوە زیاتر دەکات، بەڵکو هەستی پووچی و بێهوودەییش دەدات پێتان. جەستەی خۆتان ڕێك و سازو گونجاو بکەن، تاوەکو هەستێکی باشتان بۆ بەدەست بێنێت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٩

تۆش قسەی خۆتی لەسەر بکە

ئەگەر لەبارەی ئەوەی خەڵکانی تر قسەی لەسەر دەکەن، ئاگاداریت نییە، پرسیار بکە، پێویست نییە لەگەڵ هەرچی دەوترێت یەکانگیر بیت و پێی رازی بیت، راوبۆچوونی تۆش بە ئەندازەی راوبۆچوونی ئەوانی دیکە گرنگە. هەندێك وا تێدەگەن و وا دەزانن کە تۆ دەربارەی ئەوەی ئەوان ئەنجامی دەدەن ئاگاداریی پێشوەختت هەیەو هەربۆیە بەبێ پێشەکی لەبارەیەوە قسە دەکەن، تۆ کەمتەرخەم نیت و بە سانایی دەتوانیت قسەی ئەوان ببڕیت و لەبارەی ئەوەی دەیڵێن روونکردنەوەی زیاتر بخوازیت. بەم شێوەیە گرفتی سەرگەردانی و ناڕۆشنی ئێوە چارەسەر دەبێت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

١٠

هەوڵ و کۆششی بێهودە واز لێبێنە

ژیانی زۆر لە ئێمە بەشێوەیەکە یان بەهۆی خۆمان یاخود بەفشاری خەڵکی تر، خۆمان دەخەینە بەر ئەنجامدانی چەندین شۆل و کاری وا کە گوشاری ژیان، نیگەرانی و پشێویمان زیاتر دەکات، لەکاتێکدا هیچ بەڵگەیەکی قەناعەت پێکەر لە ئەنجامدانی ئەم کارو کۆششە نییە.

خۆت بپارێزە لە تەرخانکردنی کاتت بۆ ئەنجامدانی کارە بێئامانجەکان بە تایبەت ئەگەر باوەڕت بە ئەنجامەکانیان نەبێت، لەبری ئەوە وزەو توانای خۆت لە ئامانجێکدا بەخەرج بدە کە پێویستی بە دیقەت و تەرخانکردنی کاتی پتر هەیە، دواجاریش ڕەزامەندی و دڵخۆشی ئێوە لە کۆتایی هێنان پێی بەدی دێ.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

١١

ئەگەر منداڵەکانتان لەگەڵ یەکتر ناگونجێن، بەسۆزو خۆشەویستی لەیەکتری جیایان بکەوە

بۆچی کاتی خۆت لە سەرکۆنەکردنی ئەو منداڵانەدا بەخەرج دەدەیت کە کێشەیان پێکەوە هەیەو پێکەوە ناکۆکن؟ کاتێ بۆ ماوەیەکی درێژ لەگەڵ یەکدی نەگونجان، ئەوان لەیەك جیابکەوەو ئیمتیازی هاوتابوون لەگەڵ یەکتریدا _ تا ئەوکاتەی ڕێگە چارەی ئاشتیانە بۆخۆیان دەدۆزنەوە _ لێیان بگرەوە، ئەم شێوازەش دەبێتە هۆی ئەوەی زیاتر ڕێزی یەکتر بزانن، هەمیش دەبێتە هۆی بەفیڕۆ نەچوونی کاتی تۆ، بەم شێوەیە دەتوانیت منداڵەکان بخەیتە ژێرکۆنترۆڵی خۆتەوە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

١٢

ژیان بەشێوەی یەك بازنە سەیر مەکە

بینینی ژیان بەیەك بازنەیی، وا دەکات هەموو شتێك بەئاسانی و پێشبینیکراو بێتە بەرچاو، بەڵام لە راستیا دۆخەکە بە جۆرێکی ترەو گەر ژیان بە یەك هێڵی درێژ سەیر بکەین ئەو کاتە ئەوەی بۆمان دێتە پێش و روودەدات، هەرگیز دووبارە نابنەوە، تەنانەت پشووەکان و ئاهەنگ و رێوڕەسمەکانیش تازەو نوێو جیاواز دەبن، بۆیە هەوڵبدەن لە کەوتنە نێو تۆلکوو سەرمەشقییە فیکرییە یەك پێڕست و ناوەڕۆك و ماندووکەرەکان خۆتان بپارێزن کە وزەو هەمەچەشنی لە ژیانتان دەگرن و ژیانی ئاساییتان لێ تێك دەدەن.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

١٣

قبوڵ بکە کە خەڵکی جیاواز لەوەی کە دەیکەیت، بیر دەکەنەوە

هیچ کەس ناتوانێ دیدو بۆچوونی خۆی بەتەواوی و بێچەندو چوون بە وانی تر قبوڵ بکات. تەنانەت ئەگەر بەڵگەی زۆر ماقووڵ و حاشا هەڵنەگریش بخاتە روو، رەنگە کەسانێکیش هەبن کە شێوازی ژیان یان بیرکردنەوەی ئێوەیان پێ قبوڵ نەبێت، لەوانەیە ئەم جۆرە مرۆڤانە لەخۆبایی، لاسار یان گەمژە بن، لە هەموو حاڵەتەکاندا، کات و وزەی خۆت لە رازی کردن و خۆبەدەستەوەدانی ئەواندا بەخەرج مەدە، لەبری ئەوە هەوڵبدە لەگەڵیاندا بژیت و بەڕێزەوە لە جیاوازییەکانیان بڕوانیت و سوپاسگوزار بیت کە ئەم جیهانە پڕی نییە لە مرۆڤەکانی هاوشێوەی تۆ.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

١٤

بەردەوام پشوو بەخۆت بدە

ڕەنجدان و خۆماندووکردنی لە ڕادەبەدەر، هیچ شانازییەکی نییەو، تەحەممول کردنی زەحمەت و ناڕەحەتی زۆر مایەی سەرقاڵی و ڕەزا بەخش نی یە، هەمیشە ئەرکە بێتاقەت کەرەکان لەکارە گرنگە بچووکەکان بە وردی دیاری بکەو جیاوازی لە نێوان ئەم دووانەدا قبوڵ بکەو لە هەندێ برگەو کاتی دیاریکراودا واز لەکارکردن بهێنەو پشوو بدەو کاروچالاکی جۆراوجۆری تر لە نێو کارەکانی خۆتدا جێ بکەوە، بۆ ئەوەی جارێکی تر هێزو تواناو هەستێکی نوێت لەگەڵ کارو ئەرکە پێشووەکەت بۆ پەیدا ببێت، هەروەها ئەو ڕاستیەش قبوڵ بکەو گەشبین بە بەوەی پرۆژەکەت بە ئەنجام دەگات و سەرکەوتوو دەبێت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

١٥

هەمیشە ئامادە بە

ئامادەیی، ئێوە کارامەترو دڵنیاترو دوور لە نیگەرانی و گومان و دوودڵی رادەگرێت، ئەگەر بتانەوێت خۆتان بۆ رووبەڕوو بوونەوەی پرس و پێشهاتە چاوەڕوان نەکراوەکان ئامادە بکەن، توانای زیاترتان دەبێت بۆ چارەسەر کردنی گیروگرفت و کێشەکان و رووبەڕووبوونەوەیان، وە ئەگەر زۆرێك لە کارەکان بە بێسەرو بەری و نارێك و پێکی بە ئەنجام دەگەن، هۆکارەکەی ئەوەیە کە زۆربەی خەڵکی ئامادەی رووبەڕووبوونەوەیان نین و لەحاڵەتی ئامادە باشیدا نین.

ئەگەر ناتانەوێ ژیانتان داخراو و پێشبینی نەکراو و بێ ئەنجام بێت و ئەگەر دەخوازن ژیانێکی رێکخراو و رێك و پێکتان هەبێت کە ئاکامێکی خوازراو و نەخشە بۆ کێشراو و دیاریکراوی هەبێت، هەمیشە لە حاڵەتی ئامادە باشیدا بن.

ئیتر بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

ئەگەر ناتەوێت، مەیخۆ

لە چێشتخانە یان ماڵ و میوانداری دا بەخواردنی خۆش و رازاوە پێشوازیت لێ دەکرێت و بۆت ئامادە دەکرێت و، لەوانەیە زیاد لەوەی دەتوانیت بخۆیت و خواردن هەڵبگریت، پاشان لەو جێگایەی کە ناتەوێت خودان میوانداریيەکەی خۆت بێئومێد بکەیت و پاشماوەی خواردنەکە جێبهێڵیت و لەلایەکەوە هەست بە گوناه بکەیت لەوەی ئەو خواردنە لە شوێنێکی دوور بڕێژرێت و فڕێ بدرێت، بۆیە دواجار بەهەر هۆکارێک بووە زیاتر لەو خواردنەی پێویستیت پێی هەیە بخۆیت، ئەم کارەش سیستەمی جەستەت تێک دەدات و دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و کەلۆری نەخوازراو.

وا هەست نەکەیت هەمیشە ناچاریت خواردن و خۆراکی خۆت تەواو بخۆیت، لەراستیدا هەمیشە بەنیوە برسی لەسەر مێزی خواردن هەڵبستیت باشترە، زۆرخۆری و پڕخۆری ئێوە دووچاری زۆر کێشەو گیروگرفت دەکات.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

١٧

شتە لێکچووەکان لە پەنای یەکتر دابنێن

راکێتی تێنس لە دۆلاب و تۆپەکان لە گەراج دامەنێن، یان گەسکی کارەبایی لە ژێرزەمین و کیفی پارە لە گۆشەیەکی ژوورەکە دامەنێن، دۆزینەوەی ئەو شتانەی کە لە دوو یان سێ شوێن دا دەپارێزرێن و، هەڵدەگیرێن تا رادەیەك دژوارەو شوێنەکەیان وون دەکرێت.

بۆیە هەڵگرتنی شتە لێکچووەکان و چوون یەکەکان لە تەك یەکدا باشترو وردتر دەتوانیت شوێنیان بدۆزیتەوە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

١٨

سەفەر بکە

بەڵێ" ڕاستە گەشت و سەفەر کاتێکی زۆری دەوێت، بەڵام لە هەمان کاتدا مایەی سەرگەرمی و چێژ وەرگرتن و زاخاوی مێشکە، بۆیە هەرچی زووە دەست بەکاربەو بۆ ئەمەش پێشنیار وایە گەشتێك ئەنجام بدە بۆ یەکێك لە خاڵ و دەڤەرە سروشتییە دڵڕفێنەکان کە دیمەنێکی قەشەنگ و ژینگەیەکی گونجاو و خەڵکانێکی باشی هەبێت، بەڵام شۆفێری کردن بەخێرایی بەرز لە شەقامە قەرەباڵغ و جەنجاڵەکا بێ سوودە. پێویستە بزانیت کە چۆن سوود لە قەدپاڵ و دیمەنەکان وەربگریت، بەزۆری واباشە بووەستیت و هەندێك گەشت و گوزار بکەیت و ئەنجا بەهێزو وزەی تازەو هێمن و ئارامییەوە بگەیە شوێنی مەبەست.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

١٩

بڕیاری بە پەلە مەدە

ئەگەر هەستت کرد بێمتمانەیی بوونی هەیە یان بە ئەندازەی پێویست لە بڕیار وەرگرتنێکدا دڵنیا نیت، ئەوە بڕیار مەدە لەو شتەدا.

دواخستنی زۆرێك لە بڕیاردانەکان سوود بەخشە، کەمێك سەبرو ئارامی و خۆگرتن دەبێـە هۆی باشـتر تێگەیشـتن لـە راسـتییەکان، هەنـدێك جـار بەهاندانی فرۆشیارێکیش پەلە مەکە، هەر کۆمپانیاو فرۆشگایەکی خـاوەن متمانە دەرفەتێکت پێدەدات بۆ بیرکردنەوە.

هەرگیز سەبارەت بە شتێك کە دڵنیا نیت، بڕیارمەدەو هەنگاو نەنێیت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٢٠

بەدوای ئەمینداری سندوقی نادیارو دوور لەدەستی خەڵکدا بگەڕێ

بەردەوام لە فرۆشگاکان، شوێنگەلێك وەکو سەکۆ مێزی خزمەتگوزاری و سندوقی ژمێریاری بوونیان هەیە، کە بەراورد بە بەشەکانی تری فرۆشگا خێراتر دەتوانن کڕینەکانی ئێوە حیساب بکەن و لەخزمەتتاندا بن، بۆیە پێویستە ئەو بەشانە بدۆزینەوە، چونکە خەڵك بە شێوەیەکی سروشتی خوویانە کە بچنە ئەو ریزانەی دوورو درێژن و قەرەباڵغن، ئەتۆ ساتێك بیرکەرەوەو چۆڵترین بەشی فرۆشگاکە بدۆزەرەوە، ئیتر دەبینیت کە بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر و چۆن لەکاتی خۆت رازی دەبیت و کارەکەت خێراتر بەرەو پێش بردووە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٢١

ئەوە قبوڵ بکە کە ژیان هەندێ جار ناشیرینە

ئەوەی کە ئێوە تا چ رادەیەك بەوردی بەرنامەڕێژیتان کردووە، یان چۆن خەون و خولیاکانتان بۆخۆتان دیاری کردووە، گرنگ نی یە، هەندێك رووداو بە شێوەیەك ئێوەی سەرگەردان و نا ئارام و پەشۆکاو دەکات، کە هیچ بەڵگەو نیشانەیەکی رۆشنت بۆیان دەستناکەوێت. رەنگە ئەمە قەدەرو چارەنووسی ئێوە بێت. رووکردنی ئێوە، جیاوازی ئاو و هەوا، دۆخی جەستەتان و وێنەی ئەمانە، لەو شتانەن کە بوون و راستیان هەیە. بەهەرحاڵ پێویستە ئەم جۆرە بێنەزمی و ناسازگارییانە قبوڵ بکەیت و شوێن و کایە ناگونجاوەکانیش بە بەشێك لەژیانی خۆت بزانیت و باوەڕت بە گۆڕانی بارودۆخەکان هەبێت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٢٢

بۆ گەیشتن بە ئامانج دەرفەت بەخۆت بدە

ئەمڕۆ هەموو کەس چاوەڕێی ئەوەیە کە بە زوویی و خێرایی بە ئەنجامی کردو چالاکییەکانی خۆی بگات. ئەوە تۆیت کە پشتیوانی هاوسەنگ و بەهێزی خۆت سەرمایە گوزاری و ستون ڕێژی دەکەیت، تۆی کە بۆ نموونە ئامێرێکی مۆسیقا فێردەبیت یاخود بەڵێن بە کەسێکی تر دەدەیت، لەم سۆنگەوە شتێك کە هێشتا ئەنجامی بەپەلەت لێ وەرنەگرتووە، نابێ بەزوویی وازی لێ بێنیت، بەم کارە لەوانەیە لە زۆر سوودی گەورەتر بێبەش ببیت، ئەو سوودو قازانجانەی کە دەتوانرا بەهۆی بەردەوامی تۆ لەسەر کارەکە بە ئەنجام بگات، بۆیە خۆڕاگر بەو لەگەیشتن بە ئامانجەکان دەرفەتی زیاتر بەخۆت بدە، بەمەش بە ئامانجێکی گەورەو مەزن و بەنرخ دەگەیت بەدڵنیاییەوە بە خۆڕاگری پێی دەگەیت نەك بە پەلەکردن و هەڵەشەیی.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٢٣

گەر کەمیی کات، هەر بەیانییەك تووشی پەلەو تووڕبوونت دەکات، زووتر لەخەو هەڵسە

سەبارەت بە کات یەك سکاڵاو ناڕەزایی دەبیستیت ئەویش: من بەیانیان هەرگیز کاتی پێویستم نییە. تۆ دەتوانیت زۆر بە ئاسانی کاتی زیاتر بۆ خۆت تەرخان بکەیت، ئەوە بەسە کە زووتر لەخەو هەڵسیت تا کاتی پێویستت بۆ پۆشینی جل و بەرگ، خواردنی ژەمێکی تەواوی بەیانیان و ڕۆیشتن بۆ سەر کارت هەبێت، ئەم کارە دەتوانێت بەرنامەی تەواوی یەك ڕۆژتان ڕێکبخات و شێوەیەکی مەنتیقی بەسوود وەرگرتن لەکات بدات. بزاوتی بێبەرهەم و بێئاکامی (پەلەپەل) بە پشوودان و خەوی شەوانەی پێویست و زوو هەڵسانی بەیانیان بووەستێنە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

خۆشی و شادیت دوامەخە

زۆربەی خەڵکی تەمەنیان لەچاوەڕوانی خۆشی و شادی لە ئایندەدا بەسەر دەبەن، بۆ ئەو جۆرە کەسانە خۆشی و شادی هەمیشە لە گۆشەیەکی نادیاردایە. ئەوان باوەڕیان وایە کە وەختێك خوێندنیان تەواو بوو، بوونە خاوەنی کارو پیشەیەك، هاوسەری دڵخوازی خۆیان دەستکەوت، منداڵیان پەیدا ببێت، میراتێك یان خواست و داواکاری خۆیان وەربگرن و.. دەگەن بە خۆشی و شادی خۆیان.

بەم شێوەیە هەرگیز ناتوانین خۆشی و شادی راستەقینە دەست بخەین، دەبێت خۆشی و شادمانی هەر ئێستا تاقیبکەینەوەو باشترە لە قووڵایی بوونی خۆماندا، بەهۆی ئەو نیعمەت و بەخششانەی بەردەوام مایەی خۆشبەختیمان بوونە، شادمان و خۆشحاڵ و سوپاسگوزار بین، تا ئەوەی کە لەچاوەڕوانی شادییەك دابین کە بەهۆی گەیشتن بە شتێك دەستدەکەوێت.

ئیدی بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٢٥

هەوڵ مەدە هەموو شتێك فێر ببیت

ئەوە ناكرێت و، مومكین نییە هەموو شتێك فێر ببیت، بۆیە هەمیشە جەخت بكە لەسەر شتێك كە پێویستیت پێی هەیە یان توێژینەوەی لەسەر دەكەیت یان شتێك كە دەبێتە هۆی دەوڵەمەندكردنی ژیان و چالاككردنی، هیچ كات خۆت سەغڵەت مەكە بەفێربوونی شتێك كە ئەوانی تر دەیزانن، بەڵام تۆ پێویستیت پێ ی نی یە، ژیان شانۆی كێبركێی لەم جۆرە نییە، تۆش شتێك دەزانی كە خەڵكانی دیكە نایزانن، وزەو توانای خۆت لە بەدەستهێنانی زانیارییەك كە پێی نیازمەندیت و نرخ و بەهای راستەقینەی بۆت هەبە، بە خەرج بدە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەكەیت؟

له راده بەدەر خۆ بەخش مەبە

زیاد لەوەی پێویستیت پێیەتی یان کاتت ڕێگەی پێ دەدات، خوازیاری شتێك مەبە. خۆبەخش دەرەنجامی کارابوونی زۆر بەرزە، بەلام بەلایەکی ترەوە سەرقاڵ بوونت بەکارێکی قورسەوە، کات و وەختێك کە پێویستە لە خزمەتی خێزانەکەتدا بەفیڕۆی بدەیت، لێتان دەگرێت و ئەنجامدانی ئەوکارە بەتایبەت ناتوانێت پاساوێکی بەجێ بێت بۆ ئەنجام نەدانی ئەرکی گرنگتر، ئەگەر کارێك کە دەتەوێت خۆ بەخشانە جێبەجێی بکەیت تاقەت پروکێنە بە ئاسانی بڵێ (نا) و ئەنجامی مەدە، چونکە هیچ کەس لە خۆت زیاتر گرنگی بە خۆت نادات. ئەگەر ئێمە بزانین کە پێویستە زۆرترینی کاتمان لەگەڵ منداڵەکانمان و دایك و باوکماندا تەرخان بکەین و دڵمان پێیانەوە پەیوەست بکەین، ئیتر پێویست بەوە ناکات خۆبەخش و خوازیاری ئەنجام دانی کارو شوێنی قورس و ناپێویستی تر بین.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

له مرۆڤانی نەرێنی و بێهیوا، دوور بکەرەوە

لـەو کەسانە خـۆت دوور بخـەرەوە کـە هەرخـەریکی نـاو و نـاتۆرەو باسکردنی عەیبی خەڵکین و چیرۆکی بەدبەختی خۆیان بۆتان باسدەکەن، ئێوە بە ئاراستەی شتگەلێکی کـەم نرخ و نـا ئاسوودەیی بەرامبـەریان پاڵپێوە دەنێن، یـان بـە گشتی لـە خـەڵکانی دامـەزراوەیی و کۆمەڵایـەتی سـکاڵایان هەیـەو بێزاریـان بەرامبـەر دەردەبڕن، لەمانـە دور بکەونـەوە، چونکە ئەم جـۆرە کەسـانە ژیانتـان وەك ژیـانی خۆیـان تاریـك دەکـەن و، دەبنە هۆکاری دڕدۆنگی و بێئومێدیتان، هەروەها دەبنە هۆی دواکەوتنتان لە پێشکەوتن وبەرەو پێشچوون. ئایا چ کەسێك خوازیاری شتانێکی لـەم جۆرەیە؟

کاتێك رووبەڕووی کەسانێکی وا دەبیتەوە لـە نێـو خێـزان، هاوکاران، یان هاوپۆل و هاوژوورەکاندا، هاوڕێیەتیان مەکە یان بـە پێویسـتی مەبینـە کە بە ئیجابی و ئەرێنی لە قەڵەمدانی کارەکانیـان هاندەریان بیت و، هـەر کە ئەوان دەستیان بە گلەیی و گازاندەو رەخنەگرتن لە شتێك کرد، کۆڕو مەجلیسەکە جێبهێڵن.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

پشووی درێژ وەربگرە

لانی کەمی دوو یان سێ هەفتەی بەدوای یەك لە ساڵێکدا تەنانەت گەر گونجاو بوو زیاتریش برۆ بۆ گەشت و سەفەر بەو باوەڕەی کە بوونت لەسەر کار زۆر پێویستەو ئەگەر تۆ نەبیت، کۆمپانیا تووشی زیان و شکست دەبێت، خۆت بەکارو ئیشەوە کۆت و زنجیر نەکەیت، هەموومان پێویستیمان بە پشوودان هەیە، پشوویەك کە لانی کەم بۆ ماوەی هەفتەیەك کەش و هەوامان ئاڵوگۆر بکات و ببێتە هۆی ئارامی و ئۆقرەیی دڵمان، تاوەکو بەدیقەت و سەلیقەیەکی زیاتر لەمەوپێش بەرەو کارو پیشەمان بگەڕێینەوە، بۆیە دەبێت خۆت لەو پشووانەی کە بەڕاستی پێویستت پێیان هەیەو شایستەیانیت، بێبەش نەکەیت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٢٩

سەیری هەواڵەکانی ناوخۆ مەکەن

بینینی ئەو هەواڵە ناوخۆییانەی کە ڕووداوەکانی کوشتن و ئاگر کەوتنەوەو دزی و تاوان پیشان دەدەن، لێدانێکی زیهنی و ڕۆحی گەورەن، هەواڵە ناوخۆییەکان بەشێوەیەکی گشتی دیمەنی ماندووکەر یان بێزارکەرو دزێو و خراپ لەخۆ دەگرێت کە دەبێتە هۆی نیگەرانی و دڵتەنگی و سەرەنجام هۆکاری گۆشەگیریتان، لەو کاتانەدا باشترە تەلەفزیۆن بکوژێنیتەوەو هەوڵ بدە سات و کاتی خۆش بۆخۆتان فەراهەم بکەن و، لەبیرتان نەچێت کە ئێوە ناتوانن لە چاکسازی و گۆڕانکاری گشتی ڕۆڵی بنەڕەتیتان هەبێت.

لە کەناڵەکانی ڕاگەیاندندا زیاتر لەوەی هەواڵ و دەنگ و باسی باش و خۆش و ئاسوودە بەخش بڵاوبینەوە، هەواڵی هەژێنەرو ناخۆشیش بڵاودەبنەوە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٣٠

دووبارە بە پوختەی بەرنامەکەدا بچۆرەوە

وا تێنەگەیت کە ئەوانی تر ڕێك لە هەمان ئاستی تۆدان، یان ئەوەی بەرنامەڕێژی بۆ کراوە، بەتەواوی تێدەگەن. هەمیشە وانەو فێرکردنەکان و بڕیارو فەرمانەکان دووبارە بکەوە، بۆ نموونە لە وان داوا بکە ئەو ژمارە تەلەفۆنەی پێت داون، بیلێنەوەو بەو وانەو بەرنامە پێشنیارکراوەدا کە خراوەتەڕوو بچۆرەوە. بە خەرجدانی کاتێکی کەمێك زیاتر لە پێناو پتەوی‌و بەهێزی کەسێکدا زۆر سوود بەخش دەبێت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٣١

با خەوی نیوەڕۆیانت هەبێت

رەنگبێ ئەم پێشنیارە لەگەڵ ژیانی ئەم ڕۆژگارەدا نەیەتەوە، بەڵام لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە کە ئەو کەسانەی کەمێك خەوی نیوەڕۆیانیان هەیە، کارایی زیاترو بەرزترو خۆش خویی پتریان بە بەراورد بە وانە کە ئەو خەوەیان نییە هەیە، بیست و پێنج تا سی خولەك لە نێوەڕۆیاندا سەرسورهێنەرەو، ئەم پشوودانەش نابێت لەگەڵ خەوی شەوانەدا تێکەڵ ببێت، هەربۆیە دەرفەتێك بدۆزەرەوە لە کەشێکی ئارام دا سەرخەوێکی کورتی دڵخوازی خۆت بشکێنە، ئەم خووە چەندین بەهرەی فراوانی هەیە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٣٢

ئەگەر حەز ناکەیت، وەڵامی تەلەفۆن مەدەرەوە

هیچ حوکم و یاسایەك لە ئادابی ژیاندا بوونی نییە، کە تۆ ناچار بکات لە پێناو وەڵامدانەوەی تەلەفۆن کاری خۆت بە نیوە تەواو جێبهێڵێت، یان لەسەر مێزی نان خواردن هەڵبستیت، ئەگەیت بەو شەمەندەفەرە، یان بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنی دڵخوازی خۆتان سەیرنەکەیت. جگە لەو کاتەی کە حەزت بە وەڵام دانەوەیە، وەڵامگۆی ئۆتۆماتیك (خۆکار)ی تەلەفۆنەکە کارا بکە، ئەوکاتە وا نازانرێت کە تۆ ناتەوێ گوێبیستی قسە بێهوودەکانی زۆر بڵێیەك بیت. کەوابوو لێگەڕێ با زەنگی تەلەفۆنەکە لێ بدات و وەڵامیشی نەدەیتەوە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٢٣

ئەو شتە مەکڕە کە بەڕاستی پێویستت پێی نییە

پێش کڕینی هەر شتێك ئەم دوو پرسیارە لەخۆت بکە:

١- ئایا بەڕاست پێویستیم پێی هەیە؟

٢- ئایا دەتوانم ئەم کڕینە بۆ هەفتە، مانگ، یان ساڵی ئایندە دوا بخەم؟

ئەگەر لەگەڵ خۆت ڕاستگۆ بیت، سەرسام دەبیت بەوەی کە لە زۆرکاتدا دەتوانیت شت کڕینەکانی خۆت دوابخەیت، یان هەر بە تەواوی وازیان لێ بێنیت و نەیان کڕیت، بەم شێوەیە دەبینی کە پارەیەکی زۆرت بۆ پاشەکەوت دەبێت، جگە لەمە ئەوەشت دەستدەکەوێت یان بۆت ڕوون دەبێتەوە کە توانیوتە قەناعەت بەوە بکەیت کە پێشتر هەتبووەو ئەوەت بەس بێت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

واز لە کێشەو گرفتەکان بێنە

ئەگەر درەنگت کردووە، ئەگەر شتێکت لە دەستداوەو شکستت خواردووە، ئەگەر پەڵەیەك کەوتۆتە سەر پۆشاك و جل و بەرگتان و، یان ئەگەر سێ سەدو پەنجا دۆلارتان لەچاکردنەوەی ئۆتۆمبێلەکەتاندا سەرف کردووە، ئایا ئەمە زۆر کاریگەری کردۆتە سەر ژیانی یەك ساڵی داهاتووتان؟ ئەی بۆ ژیانی یەك هەفتەی ئایندەتان چۆن بووەو چ کاریگەرییەکی داناوە؟ بەبێ سوود خۆت ئازار مەدەو ئەم کارانە واز لێ بێنە، ئەم شکست و گرفتانە بە بەشێك لە ژیانی خۆت بزانە نەك وەك رووداوێك یان پێشهاتێکی نا ئاسایی و، ئەمانە بە دەرفەتێك بزانە بۆ وەلامدانەوەو چارەسەرکردنی هەندێك لەو شتانەی تیایاندا بە مەبەستی خۆت نەگەیشتوویت، ئەم کێشەو گرفتانە بەشێکن لە چێژ و مانا بەخشی ژیان.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٣٥

مەرگ و ژیانتان (خەم و شادیتان) بە بازاڕەکانی بازرگانییەوە پەیوەست مەکەن

ئەگەر ئێوە لە کۆمپانیایەک یان لە دامەزراوەیەک سەرمایە گوزاریتان کردووە کە سوود و قازانجتان لە دوورمەودا بەدەست دێت، لەوەرچەرخانەکانی ڕۆژانەی ئابووری ئەو کۆمپانیایە یان دامەزراوەیە نیگەران مەبن.

ئەم کۆمپانیاو دامەزراوانە خۆڕاگری و پشوو درێژییەکی بێکۆتاییان لێتان دەوێت و ئەمان لە بەرەو پێش چوون و گەیشتنە لوتکەو، لە دابەزین و شکستی خۆیانەوە داهات و قازانجیان ئاڵوگۆڕ تێدا دەکەن.

خۆتان مەکەنە دیلی ئەم وەرچەرخان و بەرزی و نزمییەو بڕی پارەی سەرمایە گوزاری خۆتان بە فەرامۆشی بسپێرن.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

سەبارەت بە بڕینی پەیوەندی لەگەڵ خەڵکدا هەست بە تاوان مەکە

ئایا دەتوانیت پەیوەندی خۆت لەگەڵ تەواوی ئەو کەسانەی کە بە درێژایی ژیان و تەمەن هاوڕێ و دۆست و ئاشنابوون، بۆ هەمیشە بپارێزیت؟ ئەگەر ئەم شتە دەکرێت و گونجا، زۆر باشە، بەڵام هیچ پێویستییەك بۆ هاتنەدی ئەم کارە نامومکینە بوونی نییە. ئەوە قبوڵ بکە کە زۆرێك لەو کەسانەی پەیوەندیت لەگەڵیاندا دوورو درێژ نییە یان بۆ شوێنێکی زۆر دوور گواستوویانەتەوە، لە بازنەی پەیوەندیت دەردەچن، رۆژێك لەگەڵ کەسانێك دەبیتە دۆست و هاوڕێو، رۆژێکیش لەیەکتر جیادەبنەوە.

لە هەموو حاڵەتەکاندا لانی کەمی شتێك کە لەم پەیوەندییە بۆتان دەمێنێتەوە، یادەوەرییەکە لە هاوڕێیەتی و لەگەڵ یەکتر بوونتانا بۆتە نسیبتان.

بۆیە نە خۆت و نە کەسی دیکە لەم لەیەکجودابوونەدا بەکەمتەرخەم لە قەڵەم مەدەو ئەمە تەواو بە ئاسایی و مافی خۆت بژمێرە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٣٧

لە بری رۆژنامەو گۆڤار، کتێب بخوێنەوە

لەنێوان خواردن و خۆراکێکی ئامادە و سەرپێی و خواردنێکی ساغڵەم کە دەتوانرێت بە لەسەرخۆیی و بێپەلەپەل نۆش بکرێت، جیاوازی زۆر هەیە. رۆژنامەو گۆڤارەکان، وێنەو کۆپلەو بڵاوکراوەکان، پوختەی هەواڵ و زانیارییەکان بڵاودەکەنەوە بۆ ئەوەی رەزامەندی خێرایی دوێنراو (مخاطبین)ی خۆیان بەدەست بێنن، بەڵام سوودو قازانجەکەیان زۆر راگوزەرە. لە بەرامبەردا کتێب دیدێکی فراوانترو تێگەیشتنێکی قوڵترمان پێدەبەخشێت و دەبێتە هۆی خۆراك پێدانێکی درێژتری زەین و هۆشمان، سەرباری ئەمەیش کتێب باشترین هاوڕێو پەناگەمانە. زانیاری لاوەکی و ناڕەسمی بەلاوە بنێو لە کتێبە گەورەکان بەهرەمەند بە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٣٨

تاوەختێك شتێکت بۆ نیگەرانی نییە، نیگەران مەبە

لەوانەیە تۆش لەو تاقمە کەسانە بیت کە وەختێك کارەکان بەپێی ئارەزوویانەو گرفتێکی تایبەتییان نییە، دەست دەکەن بە دەربڕینی نیگەرانی و ناڕەحەتی دەربارەی ئەو بەدبەختی و گرفتانەی کە هێشتا ڕوویان نەداوەو ڕەنگە ڕۆژێك ڕوو بدەن و هەموو شتێك تێك بدەن.

یان کاتێك کەسێك لەسەر کاتەکە یان وادە بڕیار دراوەکە ئامادە نەبوو یان کارێك بەپێی بەرنامە و خشتەی کار نەچووە پێشەوە، وابزانن ئیتر خراپترین دیمەنی ژیانیان نمایش کراوە، ڕەنگبێ هەمیشە کەمێك ترس و نیگەرانی دزەی کردبێتە ناو زەینتانەوە، بەهەرحاڵ" بێهوودەیی زۆرێك لە نیگەرانی و خەم و خەفەتەکانتان لەگەڵ تێپەڕبوونی کات دەسەلمێن و زۆربەی نیگەرانیەکان بێپاساون، تەنانەت ئەو شتانەش کە کۆتاییەکانیان ناخۆش دێنە بەرچاو و لێیان نیگەران بووین، سەرەنجام خۆشیان هەیە، بۆیە هێمن و ئارام بەو بەهرە لە ژیان وەربگرەو دەربارەی ئایندەی نیگەرانکەر ئەم هەموو هاوارو ناڵەیە مەکە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

ئەوەی کە هەتە دووبارە مەیکڕەوە

لەوانەیە ئەم بابەتە بە شتێکی بەڵگە نەویست بێتە بەرچاو، بەڵام هەر ئێستا زۆرێك لەم پێنووس و خامانە لەماڵەکەتا بوونیان هەیە و تۆش زانیارییەکت لەبارەی بوونیانەوە نی یە، بەتایبەت ئەگەر تۆ کەسێك بیت حەزت لە هەڵگرتنی ئامێرو کەل و پەل بێت، لەم سۆنگەوە، پێش ئەوەی بەرەو شت کڕین بڕۆیت، سەرنج بدە کە ئاخۆ ئەم شتە بەتایبەت لە ماڵەکەت هەیە یان نا، پشت ساردکەر(سەلاجە)، نووسینگەو ژوورە بچووکەکان و دۆلابەکان ئەو جێگایانەن کە رەنگە دەسپێکێکی باش بن بۆ گەڕان و لێکۆڵینەوە.

بەردەوام لیستێك لەو کەل و پەل و ئامێرانەی خۆت کە کەم بە کاریان دێنیت ئامادە بکەو دیاری بکە لە کوێت داناون. بەم شێوەیە دەتوانیت یان ئاگاداریت دەبێت لەوەی لە ماڵەکەتدا هەیە و، بەهۆیەوە خۆت لە کڕینی ئەو شتە ببوێری و ببیتە هۆی پاراستنی پارەو پوڵی خۆت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

هەست نەکەیت کە دەبێ هەموو کات کارێك ئەنجام بدەیت

ئەگەر کارێك ئەنجام بدەیت هیچ شتێك روونادات، لە راستیدا بێئیشی و کارنەبوون زیان لە بەرنامەو سیستەمی رۆژانەت نادات. دانیشەو دڵت ئاسوودە دەبێت، یاخود بگەڕێو سەردان بکە، رێگە بە زەین و مێشکتان نەدەن تووشی پشێوی و ئاڵۆزی ببێت. لەوانەیە بە بیرکردنەوە لەوە کە دەتتوانی لە ساتەوەختەکانی بێکاریدا کارێك ئەنجام بدەیت بەڵام لە دەستت داوە، دووچاری نارەحەتی و نیگەرانی ببیت، بەڵام گەرخۆت کۆنترۆڵ بکەیت دەبینی لە راستیا تۆ کارێکت ئەنجام داوەو توانیوتە بە ئاسانی و ئارام و لەسەرخۆ ئەو کاتانەی کە کارێکی تایبەتیت تیایاندا بۆ ئەنجامدان نەبووە، بەڕێوە ببەیت و ببێتە هۆی ئاسوودەیی مێشکت. بەم شێوەیە فێر دەبیت کە ژیان تەنیا (کارکردن) نییە، بەڵکو بە تەنها بوونیشت مانای خۆی هەیە.

هەر بۆیە دڵنیاو ئاسوودە بەو لە ساتەکانی بێئیشیش چێژ لە ژیان وەرگرە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٤١

خشتەیەکی سادەی خواردن بەسە

کاتی پێشوازی لە میوانەکانتان و میوانداری کردنیان، پێویست ناکات دەستەپاچە بیت یاخود لە ئامادەکردنی جۆرەها خواردن و خۆراك و میوە زێدەڕەوی بکەیت، زیادەڕەوی لە میوانداری کردندا ئەو کۆت و بەندە بۆ میوانان دروست دەکات و ئیحراجیان دەکات، کە لوتف و بەخێرهێنانی میوان قەرەبوو دەکاتەوە.

بۆیە زیاتر گرنگی بە چۆنیەتی میوانداریيەکە بدە، نەك بە چەندێتی و ئەندازەی ئەوەی ئامادەی دەکەیت. ئەم کارە هەم دەبێتە مایەی قەناعەت لە کات و سەرمایەی تۆ و هەمیش دەبێتە هۆی هەستکردنی میوانەکانت بە ئاسوودەیی و دڵنیایی.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

پێش داوەریکردن و بڕیاردان، بەدوای دەرخستنی ڕاستی دا بگەڕێ

لە بڕیاردان و داوەریکردندا هەرگیز پەلە مەکەو پێش ئەوەی تۆمەت ئاراستەی کەسێك بکەیت وە یان بەخێرایی ئەنجامگیری بکەیت، لە ڕاستییەکان بکۆڵەوەو بگە حەقیقەت. داوەری و بڕیاردانی بەپەلە هەم بەزیانی خودی تۆو هەم بەزیانی ئەوانی دیکە تەواو دەبێت.

هەمیشە پێش گەیشتن بە قۆناغی بڕیاردان و قەزاوەت، زانیاری تەواو لە سەرچاوەکانی جێی متمانە وەربگرە.

کۆمەڵگای ئەم ڕۆژگارەی ئێمە، ئێمەی خستووەتە بەردەم ئامادەیی بۆ پاداشتی ئەوانی ترو زیان لێدانیان، بۆیە ئەگەر بڕیاردانمان دەربارەی کەسێك هەڵە بێت، دەبێتە هۆی پەشیمانی و هەستکردن بەشەرمەزاری.

خۆت تووشی داوەری و بڕیاردانێکی لەم چەشنە مەکەو پێش ئەوەی دەست بەکار بیت، ڕاستیەکان بدۆزەرەوە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٤٣

بازنەی فێربوونی زمان و وشەو زاراوەکانی خۆت فراوان بکە

گەڕان بەدوای مانای وشەو زاراوەیەک، دەرخستنی واتا جۆراوجۆرەکانی یان پرسینی ماناکەی لە خەڵکانی تر، نابێ تۆ سەبارەت بەوەی نایزانیت تووشی بێئومێدی بکات.

کاتێ مانای واژەیەک نازانیت، پێویستە بەدوایدا بگەڕێیت، هەوڵ بدە هەر ڕۆژەی ماناو واتای وشەو زاراوەیەکی نوێ فێرببیت بە شێوەی قسە پێکردن و سوود لێوەرگرتنەکانی تر. خەڵکی دنیای ئەمڕۆ لە پەیوەند بەیەکتری خەریکی دۆزینەوەی میکانیزمی پەیوەندین لەگەڵ یەکتری و، فراوانکردنی بازنەی زانیارییەکانت لەم ڕووەوە کاریگەر دەبێت.

ئیتر بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

پێش گەیشتن بە چێشتخانە، ڕاسپاردە بدە پێیان

ئەگەر منداڵی بزێو و لاسار یان زۆر نەوسنت هەیە، پێش ئەوەی لە ماڵ دەربچیت، ڕاسپاردەی خۆت بۆ خواردن بەو چێشتخانەو ڕێستورانتە بدە کە دەتەوێت بۆی بڕۆیت. بەم شێوەیە کاتێک دەگەیت بە چێشتخانە خواردن ئامادەیە. بەسەر قاڵ هێشتنەوەی منداڵە کەم تەمەنەکان لەم جۆرە شوێنانەدا لە ئەرك و کارەگرنگەکان دێتە ژمار. بۆیە بۆ ئاسوودەیی خۆتان و لە چاوەڕوانی ئامادەبوونی خواردندا، لەم ئەزموونە بەهرەمەند بەو سوودی لێ وەرگرە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٤٥

لە نزیك شوێنی ژیانی خۆت کار بکە

کارکردن لە جێگایەك کە لە شوێنی ژیان دوورە، جگە لە خەرجی هاتن و چوون ومەسرەفی تر، دەبێتە هۆی بێتاقەتی و ماندووبوونی جەستەت و ئەوکات و ساتانەش بە فیڕۆ دەدات کە دەتوانیت زیاتر لە پەنای خێزان و بنەماڵەکەت دا بیت.

بۆیە ژیانی خۆت ساناو ساکارتر بکەو بەدۆزینەوەی کارێك لە نزیکی شوێنی ژیان و گوزەرانت، هەم بۆ نان خواردن لەماڵەوە دەبیت و هەمیش ئاگاداری گەورە بوون و گەشەکردنی منداڵەکانت دەبیت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٤٦

کارەکانت لە چۆڵترین کاتدا ئەنجام بدە

ئەگەر حەز بە قەرەباڵغی، پاڵپاڵێن و لە چاوەڕوانی مانەوەی ریز بەستنی دووروودرێژ ناکەیت، هەوڵبدە کارەکانتان لە وەختێکدا کە خەڵکی تر لەوێ نین ئەنجام بدەی، کاتێ برۆ بۆ بانك، ئوتو، سوپەرمارکێت و دەرمانخانە کە چۆڵترین کات بێت. لە چێشتخانەکانیش ئەوکاتە خواردن بخۆ کە زووتر یان درەنگتر لەو کاتانە بێت، کە زۆرینەی خەڵکی لەوێن. زۆرتر لە کۆتایی وەرزەکان کە قەرەباڵغی کەمترو شتەکان بە بەراورد بە پێشوو هەرزانترن، برۆ بۆ گەشت و سەفەر، بەم شێوەیە بە ئاسوودەیی و ئارامی کارەکان لە ئەستۆ بگرەو ئەنجامیان بدە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٤٧

هەناسە هەڵکێشان لەبیر مەکە

گەرچی هەناسە هەڵکێشان بە شێوەی خۆکار بە ئەنجام دەگات، بەڵام بە ژمارە هەناسە هەڵکێشان و هەناسەی قووڵ بۆ کەمکردنەوەی فشار بەبێ ویست و خۆکار نی یە، وەخت نا وەخت، بە ئاگاو ویستی خۆت یەك یان دوو هەناسەی قووڵ هەڵکێشە. بەتایبەت لەو کاتانەدا کە کاری ڕۆژانەتان سەخت و فراوانە، کە ئەم کارەش دەبێتە هۆی حەسانەوەتان و، هۆی دەستخستنی وزەی زیاترو کەمبوونەوەی فشارو، ئامادەتان دەکات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەو کۆسپ و گرفتەکانی تر. ئەو هەناسەو هەوایەی کە بۆ سەرکەوتنت پێی نیازمەندیت، بە قووڵی هەڵیمژە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٤٨

ڕووداوەکانی ڕابردوو دووبارە مەکەردوە

پێداچوونەوەی ژیانی ڕابردوو زیاتر لەوەی مایەی خۆشحاڵی بێت، دەبێتە هۆی بێهیوایی و نائومێدی. لەبری ئەوە بیر لە ئەزموونی تازەو ئایندەی باش و شادومانتر بکەوە. بۆچی هەوڵ دەدەیت ئەو کات و ساتانەی کە پێشتر هەتبوون دووبارە بیانگەڕێنیتەوە؟

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٤٩

لەکاتی خۆیدا بخەوە

کات و دەروونی لەخۆ نائاگای تۆ بەباشی دەزانن کە کەی و چۆن لە کێشەو گیروگرفتەکان بکۆڵنەوەو چارەسەریان بکەن. وەختێ کە ماندوو و ناڕەحەتیت و خەو دایگرتوویت، پێویستە بخەویت و بە خەوێکی شەوانەی گونجاو و مۆڵەتی ئیسراحەت و پشوو بە فیکرو هۆشت بدەیت، بەم شێوەیە بە رووخسارێکی تەڕو تازەو بیرێکی تیژترەوە لەخەو هەڵدەستیت و بۆ ئەنجامدانی کارەکانت سازو ئامادەتر دەبیت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

ناڕەحەتی بۆچی؟ ڕەوتی ژیان بگۆڕە

ناچار نیت کە لە ژیاندا بەردەوام یەک شێوازی تایبەت پیشان بدەیت و پەیڕەو بکەیت. ڕەوتی ئاسایی ژیان دەبێت لەگەڵ ئەزموون و تاقیکردنەوەکانی نوێتر ئاوێتە ببێت.

ئەم ئاڵوگۆڕو گۆڕانکاریەش دەکرێ بە خواردنی نانی بەیانییەک بێت لە دەرەوەی ماڵ، یاخود بەدۆزینەوەی ڕێگایەکی نوێ بۆ بژێوی بێت، یاخود بەخوێندنەوەی لاپەڕەیەک بێت لە ڕۆژنامە کە هیچ کات نەتخوێندۆتەوە، یان ئەوەتا بەسەردانی کردنی دوکان و دیمەنێك بێت کە پێشتر گرنگیت پێیان نەداوە، یان ئەو گۆڕانکارییە بە گۆڕینی شێوەی ڕەفتارو مامەڵەکردن بێت لەگەڵ خەڵك و تا..

لەوانەیە هیچ یەک لەم کارانە، کاری گەورەو گرنگ نەبن، بەڵام ئەنجامدانی ئەم جۆرە کارانە توانای تۆ لەگۆڕینی شاتۆی ژیان و بەدیهێنانی جۆراوجۆری و جۆش و خرۆش دا نیشان دەدات. بۆیە ئەم سیستەمە لە یەک شێوازی ژیان بگۆڕە و ئاڵوگۆڕی تێدا بکە.

ئیدی بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٥١

فێربە کە گوێ بگریت

تەنها گوێ مەگرە، بەڵکو بەدیقەت و وردی سەرنج بدە قسەی خەڵکی و چەمك و واتای قسەکانیان وەرگرە، لە قسە بڕین بەوانی تر خۆت بپارێزەو ڕێگە بدە وتەی قسەکەر بەتەواوی کۆتایی بێت و پێش بێدەنگ بوونی ئەو وەڵامی مەدەوە. کاتێ دوێنەر قسەدەکات ئەگەر تۆ بیر لە شتی تر بکەیتەوە یان هەوڵ بدەیت پێش لە کاتی خۆی، وەڵام دانەوە هەڵڕێژیت، ئەوا پەیامی قسەکەرەکە لەدەست دەدەیت. سەرنج بدە واتای ناوەوەو ناوەڕۆکی قسەی خەڵکی و دڵنیابە لەوەی کە ئەوەی تۆ بیستووتە و تێی گەیشتوویت هەمان ماناو مەبەستە کە قسەکەرەکە ویستوویەتی بیگەیەنێت، ئەگەر بەڕاستی گوێ بگریت زیاتر و باشتر پەی دەبەیت و تێدەگەیت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٥٢

بەردەوام خۆڕاگر بە

ئەگەر کەسێکی تر ئەرکی خۆی بەباشی ئەنجام نادات، تۆ لە ڕێبازی کاری خۆت لامەدەو لە بەجێهێنانی ئەرکەکانت هیچ درەنگییەک بەڕەوا نەزانیت، بەسووربوون و خۆڕاگری ئەوەی کە شایستەتە، بەدەستی بێنە. بە شتێك کەمتر لەوەی مافی خۆتە، ئیکتیفا نەکەیت و نەڵێی بەسە. جار وا هەیە خەڵکانی دی کاری کەم دەکەن و لە کارو خزمەتگوزارییەك کە بۆ ئێمەی ئەنجام دەدەن، درێغی دەکەن. ئەگەر لە بەرامبەر ئەمجۆرە کەسانەدا تەسلیم ببین، دووچاری بێتاقەتی و خەشم و قین و ناڕەحەتی دەبین، لەلایەکی تریش ئەوان لە هەندێك هەڵوێست و ڕووبەڕووبوونەوەی لەم چەشنە بەهێز دەکەین، لەگەڵ ئەم جۆرە کەسانە ڕاشکاو و بێپەردە بەو خواستی خۆت بێترس و بیم داوا بکە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٥٣

بەدوایدا مەچوو

کۆمپیوتەرەکان، تەلەفزیۆنەکان، ئۆتۆمبێلەکان، کامێراکان و تەلەفۆنەکان و.. بەو خێراییە ناگۆڕێن و تێك ناچن، بەڵام بەرهەمهێنەرانی ئەم کاڵایانە دەخوازن قەناعەت و باوەڕ بە تۆ بکەن کە ئەوان زوو تێك دەچن، ئەوان دەیانەوێت وا لە تۆ بکەن و قەناعەتت پێبکەن کە ئەوەی ئێستا هەتە کۆن و لەدەست چووە، تەنانەت گەر کاڵاو کەل و پەلە مەبەستەکەشت تازە کڕیبێت.

جا ئەگەر ئامانج و مەبەستی بنەڕەتی تۆ بەهەمان کەل و پەل کە هەتە جێبەجێ دەبێت، ئەوەیان بپارێزەو سوودی لێ وەرگرە، چونکە زیادکردنی بۆ نموونە دوگمەی زەنگێك یان شتێکی زیاد بوو و ناپێویست نرخی ئەوەی نییە کە تۆ کاڵاو کەل و پەلێك بە دوو بەرامبەر نرخ ئامادە بکەیت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٥٤

ژوورێکی قوڕپی دروست بکە

دروست کردنی شوێنێکی خۆش و دڵخواز تەنانەت گەر ماڵێکی بچووکیش بێت کە کەش و هەوایەکی خۆشی هەیە، لە پەنای هەموو ئەو سەرقاڵی و رەنج و ناڕەحەتیانەی ژیان و مەینەتی و جەنجەڵییەکان، زۆر باشە. کەش و هەواو فەزایەك کە دارای گەرماو فێنکی گونجاو و دوور لە ئاڵودەیی و پیس بوون و تەڕی و رتوبەت، خانوویەك، ژوورێکی بچووکی قوڕپی لە تەك ماڵەکەتان تەڕو تازەییەکی تایبەتی بە ماڵەکەتان دەبەخشێت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

۵۵

کەل و پەلەکان لەسەر ڕێگا لابەرە

هەمیشە وەختێکی زۆر بەفیڕۆ دەچێت تا بتوانیت کەل و پەلەکانت بگەڕێنیتەوە شوێنێك کە پێشتر پەیوەندار بوون پێی. بۆچی؟ چونکە ئەو جێگایەی لێت داناون هی کەل و پەلی ترە، بەڵگە نەریستەکە کەل و پەلێك کە بە شێوەیەکی کاتی لەو شوێنە جێی گرتووە، زوو سەر ڕێگاتان دەگرێت و دەبێتە هۆی ناڕەحەتیتان، وێڕای ئەوە ئەو کەل و پەلانەی بەبێ گرنگیدان لەشوێنی خۆیان واز لێ دێنیت، وردە وردە لە شوێنی کارتان کۆدەبنەوەو فەزای ژیانتان تەنگ و تروسك دەکەن.

بۆیە ئەو کەل و پەلە پەڕاگەندانە دەستە بەندی بکەو هەڵیان گرە و لەسەر ڕێگا لایان بەرە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٥٦

لە کڕیندا بەدواداچوون بکە

لە ڕێگەی گۆڤارەکان، ماڵپەڕەکانی ئینتەرنێت، بڵاوکراوەو ئاگادارینامەو دۆست و خزمان، لیستێک لە کاڵاو ئامێرو پێداویستییە گونجاوەکان ئامادە بکە. بەم شێوەیە ئاگاداری لە بارەی هەموو جۆرە کەل و پەلێکی شیاوی کڕین یان بێکەڵک پەیدا دەکەیت. هیچ کات کەمبوونی کات نەکەیت بە بەهانەو پاساوی بەدوادانەچوون و نەگەڕان، چونکە بەم کارە کات و پارەی زیاتر بەفیڕۆ دەدەیت.

پێش ئەوەی لە بەدەست هێنانی شتێک هەست بەزیان و پەشیمانی بکەیت، وردترو دروستتر هەڵبژێرە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٥٧

وادەی کارەکانت جێگیر بکە

ئایا هاوڕێی تۆ بەرواری ئەو ڕۆژەی کە لەگەڵ تۆ وادەو مەوعیدی ژەمی نیوەڕۆی هەیە بە دڵ و ئەندێشەی خۆی سپاردووە؟ ئایا ئەو وەستایەی کارتان بۆ دەکات لە ڕۆژی دیاریکراو و بڕیار لێدراو لەماڵەکەتان ئامادە دەبێت؟ ئایا فڕین و سەفەرتان بە فڕۆکە بۆ گەیشتن بە شوێنی مەبەست بە ئەنجام دەگات؟

خۆت مەخە بەر حاڵەتی گومان و دڵەڕاوکێو بێکار و سەرگەردان مەمێنە.

خولەك (دەقیقە)یەك بخە خزمەتی تەلەفۆنەوەو کات و وادەی خۆت لەبەر بکەو جێگیری بکە، با کاریگەری لەبیرچوون یان هەڵوەشانەوەی نەبێتە مایەی بێتاقەتی و نیگەرانی فراوانی تۆ.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

سنووری بەس و پێویست بزانە

یەک لە لاوازیە رۆشنبیرییەکانی کۆمەڵگای ئەمڕۆ، رانەوەستانەو ئەوەیە کە ئێمە نازانین کەی بەخاڵی بەسبوون (کاڵ) دەگەین، ئێمە بەدیاری نەکردنی خاڵی بەس بوون بە ئاراستەی زیدەڕۆیی، تاقەت پڕوکێن، خۆپەسندی، تێرنەبوون و پەیوەستبوونی زمانبەخش هەنگاو دەنێین.

خاڵ و سنوورێك دیاری بکە کە بە ئەندازەی پێویست کارت کردووە، بەڕادەی پێویست پشووت داوەو ئیسراحەتت کردووە، بە ئەندازەی پێویست قسەت کردووە یان خواردووتەو خواردووتەتەوە یان وەرزشت کردووە، یاخود گلەیی و سکاڵات کردووە، یان بەرامبەرەکەت بۆڕو شکست پێداو، هەروا سەروەت و سامانی پێویستت کۆکردۆتەوە، بەڕادەی پێویست قەرزت کردووە، بە ئەندازەی پێویست ناساندووتەو روونت کردۆتەوە، وەختێ لە هەموو ئەم کارانە سنووری پێویست بزانیت، تێدەگەیت و سەرنج دەدەیت کە ئێمە کاتێك دەگەین بە هەستکردن بە پوچی و بێهودەیی کە بەخاڵی (بەس بوون) ناگەین.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٥٩

کارو پرۆژە بچووکەکان لەبیر مەکە

جار وا هەیە بەهۆی کەوتنە ناو کاروباری گرنگ و گەورەی ژیانەوە لە نموونەی کار، قوتابخانە، خێزان، خزم و کەس وکارو.. ئەوە لەبیر دەکەین کە گرنگی بدەین بە پێویستییەکانی تری بچووکتری خۆمان وەکو چاککردنەوەی بچووک، ڕێکخستنی شوێنی کارو ژیان، خێرایی لە ڕێك و پێك کردنی لایەنی کارگێڕی و پاراستنی کایە گشتییەکانی ژیان و وەك پێویست مافی خۆیان پێنادەین. ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم شتە بچووك و لاوەکیانەو نادیدەگرتنیان دەبێتە هۆی کەڵەکە بوونی ئەو گرفتە کەم و جوزئی و لاوەکیانە لەسەر یەك و دواجار دابەزینی چۆنایەتی ژیان. گرنگی دان بەم بەرنامە بچووکانە هێزو توانایەکی تازەمان پێدەدات بۆ ئەوەی کارەکان و، بەرنامە و پرۆژەی گەورەتر جێبەجێ بکەین و بەدواداچوونیان بۆ بکەین. لەلایەکی دیکەوە جۆرێك لە خۆشحاڵی و ڕەزامەندی تیاماندا دروست دەکات کە بەو باوەڕو متمانەیە بگەین کە هەموو ساتێك لە ژێر کۆنترۆڵ دایە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٦٠

هەمیشە بەرنامەت بۆ گەشت و سەفەر هەبێت

گەشت و سەفەرێکی کورت یان دووری بە دەوری دنیا جیاوازی نییە. بەرنامە ڕێژی بۆ پشووەکانی ئاینـدە جۆرێ لـە هەستکردن بـە ئازادی، جۆش و خرۆش و هێزی زیاترمان بـە ئاراستـەی جـوولان بـەرەو داهـاتوو پێدەدات، سەرەتا ئەم کارە پێویستی بـە خـەرجکردنی هیچ گوژمەیـەك نییـە، تـەنیا ئـەو شـارانە کـە دەتـەوێت سـەفەریان بـۆ بکـەیت بخـە ژێـر لێکۆڵینـەوەو وەرگـرتنی زانیـاری لەبارەیانـەوەو بەرنامـەی کاتەکـە ڕێـك دەخەیت. بەم شێوەیە لە سوودە خۆشی و سەرسوڕهێنەرەکانی سـەفەر، پێش سەفەرکردن، بە درێژایی سەفەر و دوای سەفەر چێژ وەردەگریت.

بۆیە هەمیشە بەرنامەت بۆ گەشت و سەفەر هەبێت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٦١

زانیاری و وادەکان یاداشت بکە

لە هەوەڵین دەرفەتدا ناوی چێشتخانەی جێی مەبەست، ناوی کەسێك کە وادەی تەلەفۆنت هەیە لەگەڵیدا، کاتی مەشق و ڕاهێنان و خولەکان، ناوی وێب سایتێك کە باسیت بیستووە، یاداشت بکە.

هەر زانیارییەکی بەسوودو کە بەدەستت هێنا بێت، یاداشتی بکە، چونکە بیرو مێشکمان پڕیەتی لە بەرنامەی زۆر کە دەبێتە هۆی ئەوەی زۆرێك لەو شتانە فەرامۆش بکەین، هەر بۆیە ئەگەر کۆمپیوتەرێکی دەستی یان دەزگایەکی ئەلیکترۆنیت لەبەردەست دا بێت، زۆر سوود بەخش دەبێت، کەوابوو یاداشت کردنی لەبیر نەکەیت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٦٢

ئەو جل و بەرگانەی نایانپۆشیت، بیانبەخشە

هەر ئێستا لە کەنتۆری جل و پۆشاکتاندا چەندین جل و بەرگ و پۆشاک دەست دەکەون کە دەگمەن لەبەرت کردوون، ئایا بۆچوونتان دەربارەی ئەم کرینە هەڵەیە چییە؟ راتان سەبارەت بە بەخشینیان بەکەسانی تر چییە؟ رەنگە چاوەڕوان بیت پۆشاکی جێی رەزامەندی و دڵخوازی تۆ دووبارە بدورێت و لەوانەیە چاوەڕوان بیت کە رۆژێك ئەندازەی بە جەستەو قالبی تۆ بگیرێت، یان ئەوە کە ئیتر لێی بێزار و ماندوو بوویت و، ئەگەر لەگەڵ خۆت راستگۆ بیت قبوڵی دەکەیت کە هەرگیز نیازی پۆشینی ئەو جل و بەرگەت نییە. بۆیە تەنیا کەنتۆرو شوێنی جل و بەرگەکانت پڕ و قەرەباڵغ کردووەو هیچی تر. ئەم جل و بەرگانە بدە بە کەسانێك کە بەڕاستی سوودیان لێ وەربگرن و قەدریان بزانن.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٦٣

لەسەر خۆ خواردن بخۆ

خواردن نیعمەت و دیارییەکە سەرچاوەی چێژو کاتی نان خواردن کاتو ساتێکە بۆ ئاسودەیی و بەدەست هێنانی وزە، ئەم کات و ساتە خۆشی و ئارام بەخشانە بە پەلەپەل تێك مەدە. ئەمە دواهەمین خواردنو خۆراکت نییە. ڕەنگە کەمێ دیقەت و لێوردبوونەوەی بوێت بەڵام باشترە خۆت ڕابێنیت لەسەر خواردن بە لەسەر خۆیی. بە باشی پاروەکە بجو و هەست بەچێژ و خۆشییەکەی بکە. لە نێوان چەند پارووەکدا کەمێك بووەستەو دەرفەت بەجەستەی خۆت بدەو هەرگیز بەپەلە نان مەخۆو پارووەکان یەك بەدوای یەك هەڵمەگرە. بێگومان سەرەنجام تۆ نانەکەت دەخۆیت و خواردنەکەت تەواو دەکەیت: کەوابوو باشترە ئەو کارە بەچێژو ئارامی و لەسەر خۆیی و بەو شێوەیە کە شایستەیە ئەنجام بدەیت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٦٤

سەبارەت بە خەڵك سەخاوەتمەند بە

چاوەڕێی ئەوە مەکە خەڵکانی تر هەڵەیەك بکەن و پێچەوانەی ویست و ئارەزووی تۆ ئەنجامی بدەن تا خێرا ئەوان دادگایی بکەیت و لەگەڵیاندا بجەنگیت.

خەڵکی دەروونی ئێمەیان نەخوێندۆتەوە تاوەکو بە پێی ویست و خواستی ئێمە کار بکەن و هەمیشە بێعەیب و کەمو کوڕی نین. ئایا کاروباری تۆ و هەڵسوکەوتت هەمیشە بێکەم و کوڕییە؟ ئەگەر کەسێك بەڕاستی دەیەوێت کاری خۆی بە باشی ئەنجام بدات، ئەو کەسە واز لێ دێنێت و وەك خۆی لێی دەگەڕێت و چاوی سکاڵاو ناڕەزایەتی خۆی بۆ کاتێك هەڵدەگرێت کە فیعلەن هەق لای ئەو بێت، نەك ئەوەی کە خەشم و توڕەییت کاردانەوەیەکی دەست بەجێ و کت و پڕ بێت بۆ هەر ڕووداو و پێشهاتێکی بچووك. واقیع بین بەو ئەگەری هەڵەکردن بۆ هەر کەسێك دابنێ و ئەو مافەی پێ بدە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

نیگەرانیت دەربارەی تەمەنەکەت بوەستێنە

ژمارەی ئەو ساڵانەی گوزەراندووتە، بە فەرامۆشی بسپێرەو لەبیریان بکە. تەمەنی تۆ بە ساڵ نییە، بەڵکو پەیوەستە بەوەی دەیخۆیت، ئەندازەی ئەو وەرزشەی ئەنجامی دەدەیت و ئامانجێك کە لە ژیاندا هەتە.

ئەوەی کە تۆ نیگەرانیت لێی و خەفەتی بۆ دەخۆیت، تەنها بریتی یە لە خشتەیەکی کات و رۆژگار و بوونی نیگەرانی لە بارەیەوە هەستکردن بە پیری و بەساڵاچوون لە خۆتا زیاد دەکات. کات و رۆژگار بە بێڕەحمی و بێگوێدانە ئەوەی تۆ ئەنجامی دەدەیت، بۆ پێشەوە دەڕوات و کاریگەری و ناکاریگەری لەسەرت پەیوەندی بەهێز و ویست و توانای تۆوە هەیە. بۆیە لە هێز و توانای ئەرێنی و ئیجابی خۆت لەو رووەوە سوود وەرگرە. گوێ بە رۆیشتنی کات و رۆژگار مەدە. بەڵکو گوێ بە خۆت، لاوی خۆت و، سەلامەتی خۆت بدە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

نرخ و بەها بدە بەکاتەکانی بێکاری و چاوەڕوانی

بە بێ حەوسەڵەیی هاوارو هاى هو و قسە ناردن و ئازار کێشان ناتوانین خێرایی بە ئەنجام دانی هیچ کارێك ببەخشین، بەپێچەوانەوە ئەم کارانە ئیش و کارەکان دوادەخەن. ئێمە پێویستە سوودی ئەرێنی و ئیجابی لە کات و ساتە بەفیڕۆ چوو و لەدەستچووەکان وەرگرین. بۆیە وەختێك کە لە ترافیك لایت گیرت خواردووە، لە ریز وەستاویت یان چاوەڕوانی هاتنی کەسێکیت، ئەم کات و ساتانەی چاوەڕوانی یان بێکاری وەك دەرفەتێك سەیر مەکە، نا بەڵکو وەك بەربەستێك لەو شوێنەدا بەرنامەکانی رۆژانەی خۆت تێپەڕێنە، سەیری دەوروبەری خۆت بکەو چاوت رۆشن بکەوە بە جوانی و قەشەنگییەك کە لەو ناوە بوونی هەیە، یان تەنیا هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشەو دڵت ئاسوودە بێو چێژ لەو کاتە بەرنامە رێژی بۆ نەکراوانە وەرگرە. لە راستیدا تۆ بەشێوەیەکی سروشتی هەمان کارێك ئەنجام دەدەیت کە لەکاتی شکست بەرەو سەرکەوتن ئەنجامی دەدەیت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٦٧

وەك ئەزموونێکی ئیجابی بڕوانە لیستی حیسابەکەت

ئـەوە راسـتییەکە کـە زۆرێـك لـە لیسـتی حیسـاب و ژمێریاریـەکان سەرچاوەی سەرەکین بۆ رق و توورەیی، ترس و نیگەانی. پێش ئەوەی بیر لەو برە پارەیە بکەیتەوە کە دەبێ خەرجی بکەیت، بیر لەو شـتانە بکـەوە کە ژیانی تۆیان باشتر کردووە، لەو خزمەتگوزاریانەی کـە بوونەتـە مایـەی ساغی و ئاسوودەیی تۆ، هەروا بیر لەو ساتانە بکەوە کە خۆش و بـێ وەی بوویـت، هـەر بۆیـە وەك هۆکـارێکی کـامڵبوون و زێـتر بـوون و بـاڵابوونی چۆنیەتی ژیان و گوزەران بڕوانە ئەو لیستی حیسـابانە نـەك وەك هۆکـاری کەمبوونەوەو دابەزینی سامانت، سوپاسگوزار بە کـە بـەدانی ئـەو پارانـە و خەرجکردنیان بەخاتری دارابوونی شتگەلێك، رەزامەندیت فەراهـەم بـووە، سەیری لیستێکی پارەی خەرجکراویش بکە لە حوکمی مامەڵەیەکی ئەنجام بەخش و پڕ سوودا.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

پۆشاکی گونجاو بەپێی کەش و هەوا بپۆشە

بۆچی چاکەتەکەت لە گۆشەیەک داناوە؟ تەحەممولی سەرمای دەرەوە دەکەیت؟

پۆشینی پۆشاکی کەم یان زۆر پێویستییەکە لە خۆشی و ئاسوودەیی و ئارامی تۆدا رۆڵی بنەڕەتی هەیەو دەبێتە هۆی ئەوەی کە باشتر ئەرك و رۆڵی خۆت جێبەجێ بکەیت و لەکاروچالاکییەك کە دەستت پێکردووە، هەست بە خۆشحاڵی بکەیت، ئەو پۆشاکە گونجاوانە بپۆشە کە رێگەتان پێدەدات هەماهەنگی و پەیوەندیت لەگەڵ دەورویەردا هەبێت و، سوودی بەجێ لەو جل و بەرگانەوە بگرە کە گەرم یان فێنك دەتان پارێزێت. هەمیشە جل و بەرگی زیادەتان پێ بێت و رێگە مەدە جل پۆشینی خەڵکی تر لە شێوەی جلك پۆشینی تۆ کاریگەری نەرێنی (سلبی) هەبێت لەسەرت و ببێتە هۆی لاساییکردنەوەی تۆ بۆ ئەوان، ژیرانە پۆشاك بپۆشەو بە خۆشی و ئاسوودەیی ژیان بگوزەرێنە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

هەوڵبدە پارە نەبێتە هۆی خۆپەرستی

ئەگەرچی زۆرێك لە خەڵکی وادەکەن، بەڵام پێوەری رێز پەیوەستە بەو سەرکەوتنانەی ئێمە لە ژیاندا بەدەستیان دێنین.

کۆکردنەوەو بەسەریەکەوەنانی پارە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان، ئێمە بە کەمتر لەوەی کە بەڕاستی هەین پیشان دەدات، هەروەها گرنگیدانمان بە ئامانجێك کە لەڕاستیدا بەرزترو دوور لەخۆپەرستی یە، بەلاڕێدا دەبات. خۆ لەوانەشە ئامانجێك کە ئێمە مەبەستمانە پێی بگەین، زیادەو ناپێویستو تەنانەت زیانبەخشیش بێت و وامان لێ بکات هەندێ کارو چالاکی کەم بایەخ و بێبەها ئەنجامی بدەین. هەر بۆیە وریا بە کە بوونی پارەو پوڵ و سامان یان کۆکردنەوەی نەبێتە هۆی خۆپەرستی و لەخۆبایی بوون.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

ڕێکخستنی مەنتیقی لە تووڕەنەبوون دایە

هەوڵبدە بۆ ڕێکخستنی کاروباری منداڵەکانت، دووچاری توندی و تووڕەبوون نەبیت. تۆ دەتوانی بەکۆنترۆڵکردنی تووڕەبوونی خۆت پاداشتی گونجاو و سوودمەند بۆ لابردنی هەڵەکانیان دیاری بکەیت و ئەو ڕێگەیە بەکار بێنیت. لەبری هاوارکردن و ئاگادارکردنەوەو ڕەفتاری خراپ لەگەڵیاندا، دەتوانی سەرزەنشتیان بکەیت و خەشم و تووڕەیی و بێزاری بێ سنووری و خۆت بە ئارامی و هێمنی و پاراستنی کۆنترۆڵی خۆت دابەزێنیت و ڕێکسختن و ڕێك و پێکی فێری ئەوان بکەیت.

بەم کارە ئیتر پێویستیت بە کاردانەوەی توندو هەستکردن بە پەشیمانی دوای ئەوە نییە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

بەرپرسی ژیانی خۆت بە

کاتێ کاروبارەکان بەپێی ویستی ئێمە نین، سەرکۆنەو سەرزەنشتی ئەندامانی خێزان، هاوکاران، دەوڵەت و حکومەت و هەر کەسێکی تر زۆر ئاسانە، لە راستیدا عەیب و رەخنەگرتن لەوانی تر یەکێکە لە تایبەتمەندییەکانی کۆڕو کۆبوونەوەکانمان. هەرڵبدە تۆش بڕوبیانوو و پاساوی نالۆژیکی بۆ ئەو جۆرە رەفتارانە نەهێنیتەوە. لەبری ئەوە بەرپرسیارێتی هەڵبژاردن و بڕیاردانی خۆت لە ئەستۆ بگرە. ئێمە دەتوانین بە قبوڵ کردنی بەرپرسیارێتییەکان، هەڵەکانی خۆمان قبوڵ بکەین و چاکیان بکەین و بەرەو باشتربوون بجوڵێین و هەنگاو بنێین.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

هەموو ساڵێك یەك میوانداری تایبەت سازمەكە

ئەگەر وا بكەیت، خەڵك لەسەر ئەم میوانداریيە رادێن و لە راستیدا لە چاوەڕوانی ئاوا رۆژێكدا، بەرنامەیەكی دیكە بۆ خۆیان گەڵاڵە ناكەن و، ئەگەر تۆ ساڵێك لە ئەنجامدانی ئەو میوانداریيە خۆت ببوێری، ئەوانیش لەبیری دەكەن و، یان بە گومانی ئەوەی كە ئەوانت بانگهێشت نەكردووە نارەحەت دەبن. دووبارە كردنەوەی میواندریيە كۆنەكان و پێشبینی كراو بێسوود و بێهوودەیەو نرخ و بەهای میوانداریيەكانی پێشووش لەبەین دەباو ناهێڵێت و وادێتە بەرچاو، كە تۆ ئەسڵەن ئەوانت لە ساڵانی رابردوودا میوانداری نەكردووە.

باشتر وایە ئاهەنگ و بۆنەی چاوەڕواننەكراو ساز بكەیت و خەڵكی بۆ داوەت بكەیت، تاوەكو یادەوەری خۆش و شیرین لەدوای خۆی جێ بهێڵێت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەكەیت؟

سەرەتا کارە گرنگترەکان ئەنجام بدە

ڕەنگە کاری وا بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بە ئەنجام بگات، بەڵام ئێمە ڕاهاتووین کە زۆر لە ئیش و کارە گرنگ و پێویستەکان لەبەرخاتری چەند کارێکی ناپێویستی تر دوادەخەین و ئەم کارەش دەبێتە هۆی لەدەست چوونی وزە و توانامان و بەدوایشیدا، دەبێتە هۆی درێغی کردن و کەمتەرخەمی لە ئەنجامدانی ئیش و کاری گرنگتر.

بەیانی هەر ڕۆژێك چەند خولەکێك تەرخان بکە بۆ دیاریکردنی ئەولەویەتی کارەکانی ڕۆژانەت و گرنگترین کار لەسەرووی کارەکان دابنێ.
لە ئامانجی بنەڕەتی خۆت لامەدەو هیچ بەرنامەیەکی دیکە مەخە ناو کارە بنەڕەتییەکانتەوە.

بە ئەنجامدانی کاروبارەکان بەڕیزبەندی لە پێشینەو ئەولەویەت، فشاری ئەرك و کارت بە ئاسانی لەبەین دەچێت و ئاسوودە دەبیت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

ئەگەر خراپ بووە، چاکی بکەوە

زۆربەمان کەمتەرخەمی دەکەین لە چاککردنەوەی شتە بچووکەکان. لە کاتێکدا کە هەمیشە لەگەڵ ئەم جۆرە شتانە رووبەڕوو دەبینەوە، پێویست ناکات بەهۆی کەمتەرخەمی لە ئەنجامدانی ئەم جۆرە کارانە ژیانی خۆمان تووشی بێسەرو بەری بکەین.

شتەکانی وەک دەنگی زیادی لولەو بەلوعەی ئاو یان لەرزین و دەنگە دەنگی دەرگاکان ئارامیمان تێك دەدات. دەبێ رابێین کە گرنگی بەم کارە بەرواڵەت کەم بایەخانە بدەین و لە هەوەڵین دەرفەتدا بە ئەنجامیان بگەیەنین. وادەیەکی ماوەکورت بەیەك چاکردنەوەی شتەکە بیرو هۆشمان ئاسوودە دەکات تەنانەت دەتوانین خۆمان ئەوکارە ئەنجام بدەین. چاکردنەوەو پڕکردنەوەی ناتەواوی و کەم و کورییەك، هەم بۆ ماڵەوە و هەمیش بۆ ئاسوودەیی بیرومێشکمان بەسوودە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٧٥

بەر لە تەواو ئەنجامدانی کارەکە، پارەکەی مەدە

ئەوە گرنگ نییە چ کەسێك کارت بۆ دەکات، وەستای دیوار، خزمەتگوزاری شوێن، ئامادەکاری پێداویستی یان پارچەو بەشێکی کارو هەر کەسێکی تر. بیرت نەچێت کە هەمیشە بڕێك لە هەقدەستییەکە لای خۆت بهێڵەوە تا کارەکە بە ئارەزووی تۆ تەواو دەبێت و بە ئەنجام دەگات. ئەم ڕەوشە دەبێتە هۆی ئەوە کە ئەگەر کەم و کوڕی و کێشەو گرفتێك لە کارەکەدا هەبوو، تۆ بتوانیت توانای خۆت بەکاربێنیت و لە ئەنجامدانی کارێکی ساختە، ناتەواو و بەکەم و کوڕی ڕێگری بکەیت. بۆیە بۆ خۆپاراستن لە هەر جۆرە مشت و مڕێکی پارەو کرێ و هەقدەستی هەرگیز تەواوی هەقدەستییەکە پێش تەواوبوونی کارەکە مەدەو ڕادەستی بەرامبەرەکەتی مەکە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٧٦

کتێبەکان بە ئەمانەت مەدە

جگە لەو کاتانەی حەزدەکەیت لە چارەی هەندێ کتێبی خۆت رزگارت بێت، هەرگیز کتێبەکانی خۆت مەدە بە ئەمانەت، چونکە لەوانەیە جارێکی تر ئەو کتێبە وەرنەگریتەوە. چونکە بەزۆری وادەبێت کە لەبیری دەکەیت کتێبەکانت کەی و بەچ کەسێك داوە بە ئەمانەت و کاتێك هەست بە نەبوونی کتێبەکە دەکەیت کە پێویستت پێی هەیەو نیازت پێی دەبێت. کتێب بەشێکە لەو شتانەی کە خەڵك لە گەڕاندنەوەی کەمتەرخەمی دەکەن، بۆیە بۆ ئەو کەسە پێشنیار بکە کە کتێبت لێ بە ئەمانەت دەخوازێت، کە کتێبەکە لە کتێبخانە دەست بخات.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

شەرمەندە مەبە

باوەڕ بکە کە خەڵکی لەبارەی تۆوە داوەری ناکەن. ئەوان بە ئەندازەیەك گرفتاری کێشەو گرفتەکانی خۆیانن و لە ژیانی خۆیاندا ڕۆچوون کە ناپەرژێنە سەر ئەوەی تۆ چیت پۆشیوە یان چ کارێك دەکەیت. بۆ سەلماندنی راستی ئەم قسەیە کەمێك سەرنج بدە خۆت و بزانە کە زۆرکات تۆش بەهۆی تایبەتمەندی و سیفەتە باشەکانی ئەوانی تر، گوێ نادەیت بە عەیب و کەم و کوڕییە بچووکەکانیان و گرنکیان پێنادەیت.

زیاد لە پێویست شەرمەندە بوون، تۆ لە گەیشتن بە ئامانجی گەورە دەگێڕێتەوە. ئەوە قبوڵ بکە کە هەمیشە هەندێ لە کارەکانت کەم و کوڕییان هەیەو لەراستیدا هەمان ئەو عەیب و کەم و کوڕییانەن کە مرۆڤ بوونی تۆ دەگەیەنن. لە ئەنجامدا زۆر ئاسوودەو ئاسایی بەو خۆت بپارێزە لە خەجاڵەت و شەرمەندەیی.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٧٨

مرۆڤە نابەرپرسیارەکان بخە ئەو لاوە

هەمیشە کەسانێك هەن وەختێك دووچاری کێشـەیەك بوویـت، شـانیان لە ژێر باری بەرپرسیارێتی خۆیان دەبەنە دەرو لە ئەنجامدانی ئەرکەکانیان کەمتەرخەمی و درێغی دەکەن. ئـەم مەسـەلەیە بـە ئاسـایی وەربگـرەو بۆ رزگاربوون لە ئاوەها گرفت و کێشـەیەك هەمیشـە بـۆ کارێـك کـە ئـەنجامی دەدەیت، کەسانی خاوەن ئەزموون لەبەرچـاو بگـرەو لـە رووبەڕووبوونـەوە لەگەڵ کەسانی لە بەرپرسیارێتی راکردوو، بـە ئاسـانی لـەوان خـۆت رزگار بکەو بیان خەرە کەنارەوە و کەسانی تر بخە شوێنی ئەوانەوە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

سەرنج بدە کە شتەکان لە کوێ دادەنێیت

سەرنج بدە کە فلان قەڵەم و پێنووس، چاویلکەی خوێندنەوە، کەل و پەل و تەنانەت پارچە کاغەزێکیشت لەکوێ داناوە، بەڵێ ئەم کارە واسادەو ساکار نییە. چونکە لەوانەیە تۆ لە حاڵێکدا کە تووشی پەرت و بڵاوی بیروهۆشت بوویت، ئەوشتەت لە شوێنێك داناوەو ئێستا پێویستە بە زەحمەت و بیرکردنەوەی زۆر، شوێنی شتی گۆڕین بدۆزیتەوە.

بۆ رزگابوون لەم کێشەیە لەجێگۆڕکێو ئەم شوێن ئەو شوێن پێکردنی کەل و پەل و پێویستییەکان و شتەکانی تر جگە لە کاتەکانی زەرووری نەبێ، خۆت بپارێزەو لەهەر کەل و پەلێك رێك لە شوێنی کاری پەیوەست بەخۆیەوە سوود وەربگرەو مەیخەرە شوێنی ترەوە. بەم کارە ئەو وەختەت بۆ دەگەڕێتەوە کە بۆ گەڕان بەدوای دۆزینەوەی ئەو شتەدا بەخەرجت داوە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

با شارەزای هەرکارێك، کارەکەت بۆ ئەنجام بدات

ماف بەتۆیە، مایەی دڵەڕاوکێیە بۆچوونی ئەوە کە بەدانانی کەبابخانەیەکی گازی، دەزگای تۆمارکردنی دەنگ و یان چاکردنەوەی پاسکیلەکان، بە چەند دۆلارێك خۆشحاڵ و رازی بیت و لەوانەیە هۆگری ئەو کارانەش بیت کە کاتتان بەفیڕۆ دەدەن. بە هەرحاڵ" باشتر وایە بەم کارانە مێشکی خۆت تێك نەدەیت و لێگەڕێیت کەسێك کە لەم کارانەدا شارەزایی و پسپۆڕی تەواوی هەیە ئەو کارانە ئەنجام بدات. بەڵگە نەویستە کە لەو کاتەدا کارەکان خێراترو باشتر و لەوانەیە هەرزانتریش بە ئەنجام بگەن و بەم شێوەیە تۆ تا نیوەی شەو کاتی خۆت بەخەرج نادەیت و تازە لەو کاتەیا هەستت کردووە کە بەشێك لە دەزگاکەت ون کردووە یان دووبارە لە سەرەتاوە دەستت کردووەتەوە بە دانانەوەی یان چاکردنەوەی.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

پێش هەرکارێك بیربكەوە

سەرمان سوڕدەمێنێ گەر بزانین کە چەندە پارە و، کات و زەمان پاشەکەوت دەبێت، ئەگەر تەنیا پێش هەرکارێك بیرمان دەکردەوە. پێش دەستکردن بە هەرکارێك پێویستە سەرەنجامی ئەوکارە لە بیرو هۆشی خۆماندا بەرجەستە بکەین. لە ئەندامەکان بڕوانین و لە ڕێ و شوێنی کارەکان بکۆڵینەوەو پرسیاری زۆر لەو ڕووەوە لەخۆمان بکەین، بەم کارە دەبینین کە لە زۆر حاڵەتی کار کە بە بڕیاری پەلەو لە ناکاو و هەڵەشەیی نیازی ئەنجامدانیمان هەبووە، پەشیمان دەبین و وازی لێ دێنین، بیروهۆشی ئێمە باشترین و کاریگەرترین هۆکارە کە دەتوانین لێیەوە فێربین و لە دیاری کردنی ڕەهەندە جۆراوجۆرەکانی کارێك سوود وەربگرین.

هەڵبەتە بە بێگومان ئەمە دەبێ پێش ئەنجامدانی هەرکارێك بێت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

ئایا لەو شتەی کە لە لەنگە کڕیومانە، سوود وەردەگرین؛

بۆ کڕینی شتێك و پارێزگاری لێکردنی پێویستە بەهایەك کە بریتییە لە پارەو پووڵمان دابنێین. لە راستیدا ئێمە فریومان خواردووەو لەبری پاراستنی پارەی خۆمان، بەبێهوودە لە دەستی دەدەین ئەمەش هەمان شتێکە کە هەڕاجکاری کاڵایەك دەیەوێت.

کاتێك کەسانێکی وا پێشنیاری کڕینتان بۆ دەکەن و دەڵێن یان ئێستا ئەم شتە بکڕە یان ئەوەتە ئەم دەرفەتە لەدەست دەدەیت، لەوکاتەدا گومان بکە لە جۆروچۆنیەتی و باشی ئەو کاڵایەی ئەوان، بۆیە خۆبگرەو پەلە مەکە تاوەکو بەڕاستی پێویستیت بەو شتە تایبەتە دەبێت.

دڵنیابە کە هەمان کاڵات لە شوێنەکانی تر دەست دەکەوێت. بۆچی بەهۆی کڕینی شتی بێهوودە لە لەنگەو هەڕاجکاران، تەنیا لەبەر ئەوەی کە نرخەکەی کەمترو لەخوارترە خۆت تووشی قەرزاری دەکەیت؟

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

به ڕوونی و به ئەندازەی پێویست قسە بکە

لەمپەرەکانی پەیوەندییەکی باش و بنیاتنەر لەبەین ببە. یەک لەو کۆسپ و لەمپەرانە دەتوانرێ قسەکردن بە خێراییەکی زیاد لەڕادەبێ کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە وشەکان کاریگەریان و مانای راستەقینەی خۆیان لەدەست بدەن، قسەکردن لەڕادەبەدەر لەبارەی یەک بابەتی تایبەت، دووبارە کردنەوەی نا پێویستی قسەو وتەکان و قسەی زۆر و لە سنوور دەرچووی زەرووڕەت و پێویستی لەولەمپەرانە لە قەڵەم دەدرێت.

وشەکانی خۆت بە وردی هەڵبژێرە، هەوڵبدە قسەکانت رۆشن و بێپێچوپەنا بن و هۆکرانەو راستگۆیانە بدوێ. ئەگەر قسەکردنی ئەوانی تر، ڕەوتی گفتوگۆی تۆ قەرەبووەکاتەوە، بە ئارامی و بە پارێزگاری کردن لە زەمینەی قسەکردنی خۆت بگەڕێوە شێوازی پێشوو و بابەتی جێی گفتوگۆی خۆت. لە بەرامبەردا دەبێ تۆش بە ئەندازەی پێویست گوێ لە قسەی ئەوانی دیکە بگریت، ئەمە باشترین رێگایە بۆ ئەوەی ئەوانی تریش گوێ بە قسەکانی تۆ بدەن.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٨٤

هەر ڕۆژەی دە خولەك بۆ پاك وخاوێنی لەبەرچاو بگرە

هەموو ڕۆژێك بە تەرخان کردنی وەختێکی کەم بۆ ڕێك و پێك کردنی ماڵەکەت بەرنامەی ژیانتان تەواوتر بکەن. چەند خولەکێك تەرخان بکە بۆ پاککردنەوە و ڕێکخستنی شتە پەرت و بڵاوەکان، ژووری منداڵەکانت پاك بکەوە، لە نێو هەگبەکان بگەڕێ و وردەواڵەی بێسوود فڕێ بدە دوورو زبڵ و خاشاکی بەجێماو ببە دەرەوە. کەل و پەلە ناپێویستەکان بخەنە ئەولاوە و ئەوەی کە زەرووری و پڕ لە سوودە، لە شوێنی خۆی بهێڵەوە. بە ئەنجامدانی ڕۆژانەی ئەم کارانە ئەوە دەبینین کە کاتێکی ئەوتۆ بە ئەنجامدانیان بەفیڕۆ ناچێت. لەلایەکی تر کارەکانتان بەم گرنگیدانە بچووکانە ڕێك و پێکییەکی زۆری دەبێت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٨٥

بۆ یەك خولەك باوەڕ مەكە

كۆمپانیای بێژمار بەرنامەی كاری خۆیان رادەگەیەنن و بڵاودەكەنەوە، لە پێناو راگەیاندن و گەیاندنی خزمەتگوزارییەكانیان؛ پێشنیاری زۆر دەخەنە روو بۆ ئەوەی خەڵك هاوكاریان لەگەڵدا بكەن. ئەوان بانگەشەی ئەوە دەكەن كە ئێوە بە پەیوەندی كردن پێیانەوە، دەتوانن بەسەرجەم خواست و ئامانجەكانتان بگەن. زیرەك و وریابە بە دابەزاندنی پێشبینییەكانی خۆت بۆ پێشكەوتنە خێراكان متمانە بەم جۆرە قسەو پێشنیارو بانگەشانە مەكە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەكەیت؟

٨٦

جوتێ سەر پێیەی باشت هەبێت

كاتێ لەسەر كار بۆماڵەوە دێیتەوە، پێویستە خۆت سوكباروو ئاسوودە بكەیت. زۆر شت دەتوانن ئەم ئاسوودەییەت بۆ وەدی بێنن، یەك لەوانە، سەرپێ (نەعل)ە. ئەو پێڵاوانەی بە درێژایی ڕۆژ فشارییان بۆ پێیەكانتان هێناوە بەپەلە لایان بەو سەرپێی (نەعلێك) بكە پێتەوە، جووتێ سەرپێیە وەك دۆستێكی دێرینی سەخاوەتمەندو مایەی ئاسوودەییە، بۆیە لە ئامادەكردنی و بەدەستهێنانیدا درێغی مەكە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەكەیت؟

٨٧

هەر بەگەیشتنەوە ماڵ، لەگەڵ منداڵەکانت یاری بکە

بەڵێ ڕاستە. تۆ ئیش و کاری زۆرت لە ماڵەوە هەیەو یان ڕەنگە تەنیا مەبەستی پشوودانت هەبێت. بەڵام لە هەموو بارێکدا باشتر وایە سەرەتا لەگەڵ منداڵەکانت یاری بکەیت. ئەم کارەی تۆی منداڵەکان تێدەگەیەنێت کە ئەوانت زۆر خۆش دەوێت و زیاد لە هەموو شتێ گرنگی بەوان دەدەیت‌و، دەبێتە مایەی خۆشنوودی و ڕەزامەندیشیان.

لەلایەکی ترەوە ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەگەر هەڵەیەکیان لێ ڕوودا بێت، سەرزەنشتکردنیان دوا بکەوێت. بە هەرحاڵ سات و کاتی واش هەیە کە ئەوان پەرێشان و ناڕەحەت بکات و وەختێک بە ئێوە بۆ ئاسوودەیی و کار بدات، بۆیە لە بیرت نەچێت، سەرەتا لەگەڵ منداڵەکانی خۆت یاری بکە تا ئاشووب و شڵەژان و ناڕەحەتییە دەروونییەکانی منداڵان‌و خۆت بهێنیتە خوارەوە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٨٨

کارەکەت بە جوانی و ڕێك و پێکی دەست پێبکە

پێش ئەوەی دەست بەکارەکەت بکەیت، سەرەتا مێزی کاری خۆت ڕێك و پێك بکە، شوێنی نان خواردنی چێشتخانە و فەزای تێك و پێکچووی شوێنی کارەکەت سازو ڕێك و بکە، پاشان ئەو کەل و پەل و پێداویستیانەی کە بە درێژایی ماوەی کارەکەت پێویستیت پێیان هەیە، ریزو ڕێك بکە. لە فەزای ماڵەوە جێگای جووڵەو مانۆڕی فراوان بکەوە، خولەکێك یان دوو خولەك کە لەو کارەدا بەخەرج دەدرێت دەتوانێ تا رادەیەکی بەرچاو لە بێسەرو بەری و پەرێشانی لەکاردا بهێنێتە خوارەوە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٨٩

یاریدەدەرێك بۆ خۆت لەبەرچاو بگرە

زۆر باشە لەوانەیە بتوانیت بەبێ کۆمەك و یارمەتی خەڵکانی تر، بەرنامەی کاری خۆت بە ئەنجام بگەیەنیت، بەڵام زۆر کاری سەخت و ئاڵۆزو تێکەڵ پێکەڵ بوونیان هەیە کە ئەنجامدانیان لە توانای یەك کەس بەدەرە. پێش ئەوەی دەست بە کارێك بکەی کە پێویستی بە هاوکاری و یارمەتی ئەوانی دیکە هەیە، قسە لەگەڵ کەسانێك بکە کە بەرنامەی هاوشێوەیان لە ئەستۆگرتووەو سوود لە ئەزموونیشیان وەربگرە. ئەم کارە دەتوانێ یارمەتیدەرێکی باش بێت لە بەخەرجدانی وزەو کاتەکەت و لەو ڕووەوە کۆمەکێکی زۆرت بکات.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

بۆ ئەنجامدانی کارە دژوارەکان دەرفەتی زیاتر بەخۆت بدە

کاتێ کە لە ئەنجامدانی کارێك دووچاری هەڵە دەبیت و کارەکەتان بە ئەنجام ناکات، هەوڵبدە تووشی بێئومێدی و دڵشکان نەبیت و کاردانەوەی توندو رەق و خەشم ئامێز لەخۆت نیشان مەدە. کەمێك دەرفەت بە خۆت بدە تاوەکو لە قۆناغێکی تازەدا کارەکە بە ئەنجام بگەیەنیت. کەوابوو سەرەتا دەبێ سەبرو ئارامی و حەوسڵەت هەبێو واقیعەکە قبوڵ بکەیت پاشان بەخۆت بڵێیت ئەگەر چی ئەم کارە سەخت و دژوارە بەڵام ئەگەر هەوڵ و کۆششی زیاتر بەخەرج بدەم دەتوانم ئەنجامی بدەم، تەنانەت دەتوانم قەیرانی خراپتریش لەمە لە ئایندەدا تێپەڕێنم. بێگومان ئەم کارەش ئاسانو ساکار نییە بەڵام گەر خۆڕاگر بیت بە چاوقایمی و سەبرو حەوسەڵەی پترەوە ڕووبەڕووی ئاریشەو گرفتەکان ببیتەوە، ئەوا بێگومان تیایدا سەرکەوتوو دەبیت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

مەيلێ، بيكە

لاف و گەزاف لێدان سەبارەت بە چەند پرس و كارێكی گەورە كە دەتەوێت ئەنجاميان بدەيت، دەبێتە هۆی بێمتمانەيی بۆت، چونكە ئەگەر نەتوانيت كار بە قسەو گوفتاری خۆت بكەيت، مانای وايە لاوازيت لەخۆت پيشان داوەو بەم كارەش خۆت بەنابەرپرسيارو كەسێكی متمانەپێنەكراو ناساندووە.

ئەگەر بەڕاستی دەتەوێت كاريگەريت لەناو خەڵكدا هەبێت و بيانخەيتە ژێر كاريگەری خۆتەوە، ئامانجی گەورەی خۆت بڵاومەكەوە، لەم حاڵەتەدا ئەگەر سەركەوتيت دەستخۆشی هەمووان بەدەست دێنيت و دەتوانيت بەهيممەت و تەوازوعی خۆت خەڵكی بخەيتە ژێر كاريگەری و سەرسامی خۆتەوە. خۆ گەر بەهۆی پاساو گەلێكەوە سەركەوتوو نەبوويت، كەس لە ئامانجی تۆ و شكستت ئاگادار نابێت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەكەيت؟

لەبارەی کاروپیشەکەت بەوردی ئاگاداربە

بەرلەوەی بەرپرسیارێتییەک قبولْ بکەیت، ئەرکەکانی خۆت و ئەوەی پێویستە پێی هەڵبستیت لەبارەیانەوە پرسیار بکەو لە تەواوی ڕەهەندەکانی ئەوکارە ئاگاداربەو شارەزایی پەیدا بکە بۆ ئەوەی کاتێک کە دەرفەتت بوو، لەو بارەیەوە لێکۆڵینەوە بکەیت و هەڵسەنگاندنی خۆت ئەنجام بدەیت.

ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی پارێزراو بیت لە پەشیمانی و خەفەت خواردنی دواتری. لەم سۆنگەوە، پێش ئەوەی لە قووڵایی ئاو بکۆڵیتەوەو بزانیت چەند قووڵە، سەری خۆتی تیا نقوم مەکە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٩٣

شتەكان لەناو فایلی لەسەرنووسراو یان شوێنی شووشەیی دا هەڵبگرە

ئایا دەزانیت چەند كاتت خەرج دەكەیت لە دانانی نووسین لەسەر پاكەت و دەرفەكان، هەگبەو جانتاكان و، شتە داخراوەكانی دیكە؟ خواردەمەنی و شتەكانی تر لەو دەرفانە دابنێ كە جام و شووشەیی و قابیلی بینینن. بەم شێوەیە كات و وزە و توانات لە كردنەوەو سەیركردنی دانە دانەی دەرفەكان بەفیڕۆ مەدە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەكەیت؟

٩٣

شتەکان لەناو فایلی لەسەرنووسراو یان شوێنی شووشەیی دا هەڵبگرە

ئایا دەزانیت چەند کاتت خەرج دەکەیت لە دانانی نووسین لەسەر پاکەت و دەرفەکان، هەگبەو جانتاکان و، شتە داخراوەکانی دیکە؟ خواردەمەنی و شتەکانی تر لەو دەرفانە دابنێ کە جام و شووشەیی و قابیلی بینینن. بەم شێوەیە کات و وزە و توانات لە کردنەوەو سەیرکردنی دانە دانەی دەرفەکان بەفیڕۆ مەدە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

لەهەر شتێکدا دەتوانی هەندێ خۆشی بەدەست بێنیت

گەرچی ژیان هەندێ جار کاڵتەجاڕی و پێکەنیناویی دێتەبەرچاو، بەڵام ئەگەر نارەزوومەندی یان دڵەڕاوکێو ناڕەحەتیت لەو بارەوە زیاد لە پێویست بێت، خۆشی زۆری سادە کە لە دەوری خۆت هەن، لە دەست دەدەیت. بۆچی جوانییە دڵپەسندو شادی و خۆشییەکانی ژیان لە خۆت قەدەغە دەکەی؟ هەوڵبدە تەنانەت کاتێک کە لەگەڵ کێشەو گرفتەکان رووبەڕوو دەبیتەوە و، ورە و متمانەی خۆت بپارێزیت. بە هەڵەکانی خۆت پێبکەنەو خەڵکانی تریش هان بدەو شەوق و ئومێدی ژیانیان لا بروێنە. ئەوە بزانە کە شادوومانی شتێکی گوازراوەیەو زەردەخەنەی تۆ رێگایەکی رۆشنە بەرەو پەیوەندی کاری باشتر، وەلانانی پەیوەندی تاڵ و تاریک و رووکردنت بەرەو کاروچالاکی پترو زیاتر. زەردەخەنە و پێکەنین فەرامۆش مەکە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

دەرگا داخراوەکانی ژیانت بکەوە

دەرگا داخراوەکان بریتین لە: ناتوانم ئەم کارە ئەنجام بدەم، بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە پیر بوومە، زۆر سەرقاڵم، زانیاری پێویستم لەو بارەوە نییە و ئێمە بەجددی ناگرن وهتد.. ئەم کۆسپ و رێگرییە درۆینانە بخە ئەولاوە تا بگەیت بە پلەی بەرزترو کەماڵ و ئاسوودەیی، هەوڵ و کۆششی خۆت چەندین قات بکەو زۆرترین بەهرە لە کاتت وەرگرەو سوودی لێ ببینە تا ژیانی خوو پێوەگرتوو و چەقبەستووی خۆت بگۆڕیت و بۆ پێشکەوتنی توانا شارەوەکان و دۆزینەوەی هاوڕێی تازە، لە رێگاو رێڕەوی نوێترەوە هەنگاوهەلگریت، تەنیا رێگری راستەقینە لە بەردەم گەیشتن بە ئامانجەکان، خودی خۆتی. ئەگەر بتەوێ هەر دەرگایەك دەکەیتەوە.

ئیتر بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

٩٦

دیارییەکی گونجاو ببەخشە

دۆزینەوەی دیارییەکی گونجاو بۆ کەسێك پێشتر نەیبووبێ، کارێکی سەختە. هەروەها ئەوەش زەحمەتە ئاگادار بیت لە حەز و سەلیقەی وەرگرەکە. ڕێگایەکی تری سادەش بوونی هەیە بۆ کڕینی دیارییەك، ناڕاستەوخۆ، لەخودی وەرگرەکە یارمەتی وەربگرەو ڕێگە بدە خودی خۆی دیاری دڵخوازی خۆی هەڵبژێرێت. بەم شێوەیە یەکەم تۆ لە ڕوانگەی ئەو کەسەوە دەبیتە خاوەن ڕێزو پایەی زیاتر و، دووەم لە هەڵبژاردنی دیارییەکی نەگونجاو و بێکەڵك خۆت دەپارێزیت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

ئەگەری ئەوە دابنێ کە کارەکەتان درێژە دەکێشێت و گران تەواو دەبێت

کاروبارمان بەهەر شتێکەوە پەیوەست بێت بەشێوەیەکی گشتی لە ڕێکخستنی ناوماڵ، چاککردنەوەی کەل و پەل و کەرەسەیەك، بەرنامەی کاری خواردەمەنییەك، چوون بۆ پشوودان و کڕینی کاڵاو دەزگایەکی تازەو یان هەرکارێکی تر، سروشتی مرۆڤبوونی ئێمە وا دەخوازێ کە بزانین کاری جۆی مەبەستی ئێمە چەندە کات و چەندە تێچووی دەوێت. باشترە لەو شوێنانەدا خۆمان لە پێشدا ئامادە بکەین و پێشبینی بارودۆخی ناڕێك و چاوەڕواننەکراو بکەین. واتە کات، سەختی و دژواری تێچوویەکی زیاد لەوەی کە مومکینەو لەبەرچاو دەگیرێت، لەبەر چاوبگرین. لەو کاتەدا ئەگەر پێشهات و بارودۆخەکان بە گوێرەی پێشبینی و چاوەڕوانی ئێمە نەچووە پێش، دووچاری پەشۆکان و سەرسوڕمان نابین. بۆیە هەمیشە هیوادار بەو (باشترین) بەدەست بێنە بەڵام لە بەرامبەریدا لە رادە بەدەر حیسابت مەکەرەوە.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

لە رووداوە ئاڵۆزەکاندا، لە رادەبەدەر دادوفیغان مەکە

رەنگە ناچاربیت وەجبەیەکی دەرمان و چارەسەر واز لێ بێنیت، باس و خواس و گفتوگۆیەکت هەبێت، سەردانی خزم و کەس و کارت بکەیت، هاوکاری و یاریدەدەرەکەت دەربکەیت، گەشتێکی ئاسمانیت هەبێت، یاخود لە پێشبڕکێیەکی گرندا بەشداری بکەیت و...

لە هەموو حاڵەتەکاندا هەوڵ بدە دەربارەی ئەم بابەتە ئاڵۆزو جەنجاڵانە دادو هاوار نەکەیت و نیگەرانی دەرمەبڕە. شێواندن و دروست کردنی پشێوی و جەنجاڵی لە چۆنیەتی ئەنجام دانی کارەکان، دەبێتە هۆی تێک و پێکدان و ئاڵۆزکردنی دۆخی کارەکان، بۆیە باشتر وایە ئارام بگریت و لەسەر ئەو باوەڕە بیت کە کاروبارەکان بە گوێرەی رەوتی خۆیان بەرەو پێش دەچن.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

هەمیشە لە هۆکارەکانی یارمەتیدەری گونجاو سوود وەربگرن

هیچ شتێك ناتوانێت بە ئەندازەی هۆکارو وەسیلەیەکی گونجاو ببێتە هۆی ئارامی و ئەنجامدانی باشترو خێراترو ئابووری تری کاروبارەکان. جیاوازی نییە ئەو هۆکارو وەسیلەیە بە کرێ بگریت، یاخود بیکڕیت یان تەنانەت بە ئەمانەت وەری بگریت. لە هەموو حاڵەتەکاندا دەتوانی چەندان جار سوود لەلایەنە باشەکانی ئەو وەسیلەیە وەربگریت، ئەوەش لەبیر نەکەیت کە لە فێربوونی شێوازی سوود وەرگرتنت لەو وەسیلەو ئاتاجە هیچ کات پەلەکردن بە خەرج نەدەیت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟

١٠٠

هێزو توانات نوێ بکەوە

ناوەناوە جارێک لەسەر تەخت یان جێگا پاڵبدەوە، یان ئەگەر سەرقاڵی کارکردنیت، چەند ساتێك بووەستەو کەمێك پشوو بدە. لەو کاتانەی پشوودا، بیر لە چێژو خۆشییەکانی کارەکەت، کێشەو گرفتەکانی، ئەو هەلانەی راستت کردوونەتەوەو لەو بەهرەو دەسکەوتانەی بەدەستت هێناون بکەرەوە. بەهۆی ساغی و تەندروستی خۆت و بەخاتری هەموو ئەو شتانەی کە لە ژیاندا خۆشت دەوێن، شوکرانە بژێرو سوپاس گوزار بە. لەو سۆنگەوە دەڵێم، ئەم کارە تەنیا پشوودان نییە، بەڵکو گەڕان و ڕۆیشتنی زیهنیشە بەسەر پێڕستی هەموو شتە خۆش و باشەکانی ژیانت. بەم کارە هیچ کات رێگە نادەیت کە زۆری ئاریشەو گرفتەکان سایەو سێبەری خۆیان بکەن بەسەر خۆشی و بەختەوەرییەکانت.

بۆچی خۆت شێت و سەرگەردان دەکەیت؟